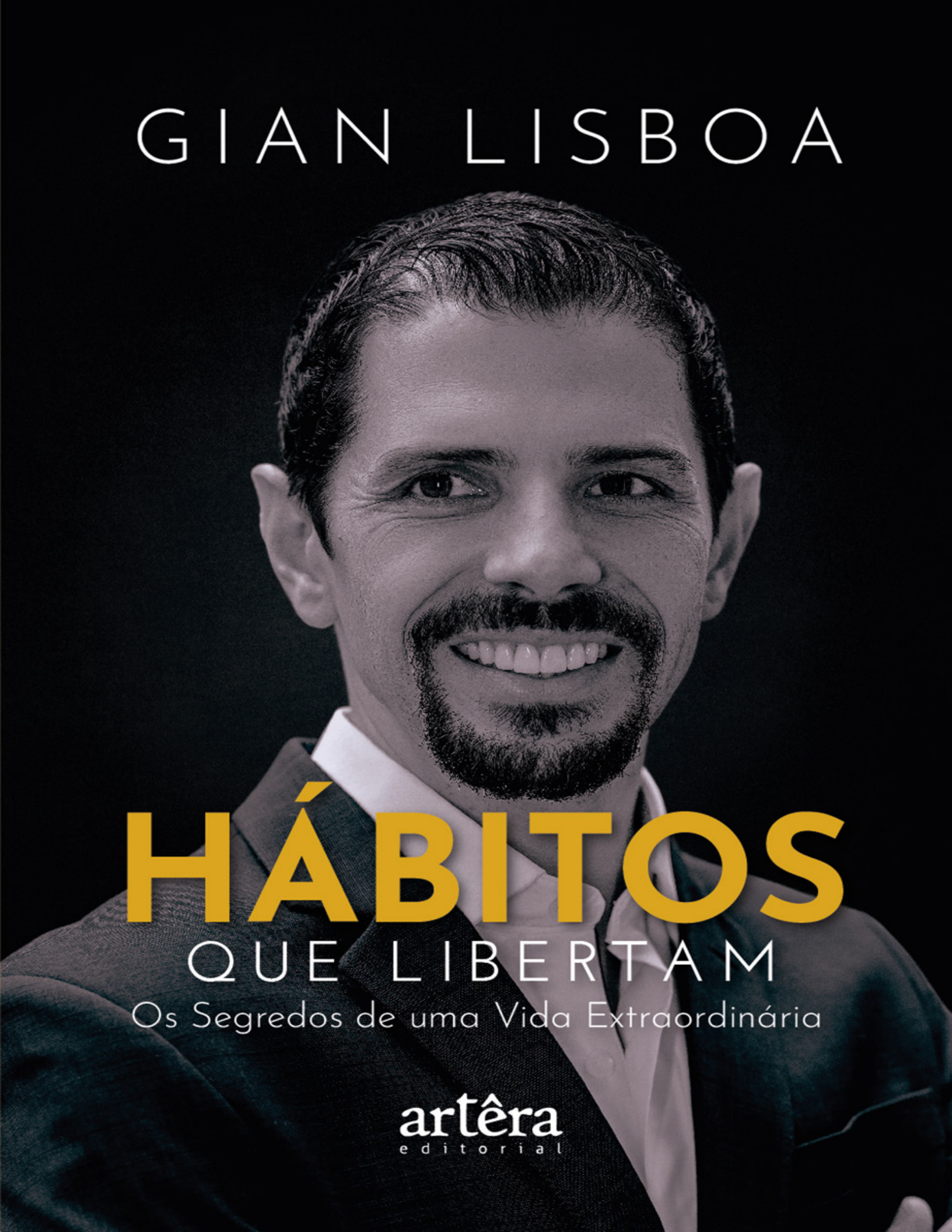


A black and white portrait of a man with a beard and mustache, smiling. He is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. The background is dark.

GIAN LISBOA

HÁBITOS

QUE LIBERTAM

Os Segredos de uma Vida Extraordinária

artêra
editorial



Sumário

[CAPA](#)

[COMECE AQUI](#)

[CAPÍTULO I](#)
[Prisioneiros](#)

[CAPÍTULO II](#)
[O segredo da libertação](#)

[CAPÍTULO III](#)
[O prisioneiro do tempo](#)

[CAPÍTULO IV](#)
[O prisioneiro do trabalho](#)

[CAPÍTULO V](#)
[O prisioneiro das contas](#)

[CAPÍTULO VI](#)
[O prisioneiro das tarefas](#)

[CAPÍTULO VII](#)
[O prisioneiro da saúde](#)

[CAPÍTULO VIII](#)
[O prisioneiro das emoções](#)

[CAPÍTULO IX](#)
[A transformação](#)

[CAPÍTULO X](#)
[O prisioneiro das distrações](#)

[CAPÍTULO XI](#)

O prisioneiro da culpa

CAPÍTULO XII

O diagnóstico

CAPÍTULO XIII

Hábitos Poderosos — Método MECI

CAPÍTULO XIV

O poder da libertação é a ação que te liberta

CAPÍTULO XV

As chaves da liberdade

CAPÍTULO XVI

Hábitos da superprodutividade

CONSIDERAÇÕES FINAIS

SOBRE O AUTOR

SOBRE A OBRA

CONTRACAPA

HÁBITOS

QUE LIBERTAM

OS SEGREDOS DE UMA VIDA EXTRAORDINÁRIA

2ª EDIÇÃO

Editora Appris Ltda.
2ª Edição - Copyright© 2024 do autor
Direitos de Edição Reservados à Editora Appris Ltda.

Nenhuma parte desta obra poderá ser utilizada indevidamente, sem estar de acordo com a Lei nº 9.610/98. Se incorreções forem encontradas, serão de exclusiva responsabilidade de seus organizadores. Foi realizado o Depósito Legal na Fundação Biblioteca Nacional, de acordo com as Leis nºs 10.994, de 14/12/2004, e 12.192, de 14/01/2010.

Catálogo na Fonte
Elaborado por: Josefina A. S. Guedes
Bibliotecária CRB 9/870

L769h - 2024
Lisboa, Gian
Hábitos que libertam : os segredos de uma vida extraordinária
[recurso eletrônico]
Gian Lisboa.
2. ed. - Curitiba: Appris, 2024.
1 arquivo digital : EPUB. - (Geral).
Inclui referências.
ISBN 978-65-250-5725-5
1. Mudança de hábitos. 2. Sucesso. 3. Felicidade. 4. Motivação (Psicologia).
I. Título. II. Série.
CDD - 158.1

Livro de acordo com a normalização técnica da ABNT

Appris
editora

Editora e Livraria Appris Ltda.
Av. Manoel Ribas, 2265 - Mercês
Curitiba/PR - CEP: 80810-002
Tel. (41) 3156 - 4731
www.editoraappris.com.br
Printed in Brazil
Impresso no Brasil

HÁBITOS

QUE LIBERTAM

OS SEGREDOS DE UMA VIDA EXTRAORDINÁRIA

GIAN LISBOA

2ª EDIÇÃO

Appris
editora

FICHA TÉCNICA

EDITORIAL Augusto Coelho

Sara C. de Andrade Coelho

COMITÊ EDITORIAL Marli Caetano

Andréa Barbosa Gouveia (UFPR)

Jacques de Lima Ferreira (UP)

Marilda Aparecida Behrens (PUCPR)

Ana El Achkar (UNIVERSO/RJ)

Conrado Moreira Mendes (PUC-MG)

Eliete Correia dos Santos (UEPB)

Fabiano Santos (UERJ/IESP)

Francinete Fernandes de Sousa (UEPB)

Francisco Carlos Duarte (PUCPR)

Francisco de Assis (Fiam-Faam, SP, Brasil)

Juliana Reichert Assunção Tonelli (UEL)

Maria Aparecida Barbosa (USP)

Maria Helena Zamora (PUC-Rio)

Maria Margarida de Andrade (Umack)

Roque Ismael da Costa Güllich (UFFS)

Toni Reis (UFPR)

Valdomiro de Oliveira (UFPR)

Valério Brusamolin (IFPR)

SUPERVISOR DA PRODUÇÃO Renata Cristina Lopes Miccelli

ASSESSORIA EDITORIAL William Rodrigues

REVISÃO José A. Ramos Junior

PRODUÇÃO EDITORIAL William Rodrigues

DIAGRAMAÇÃO Maria Vitória Ribeiro Kosake

CAPA Carlos Pereira

Dedico este livro às pessoas que mais amo neste mundo: Lauren, minha esposa, um presente enviado por Deus na minha vida, para juntos conquistarmos o inimaginável. Aos meus pais, Clóvis e Marlei, que, além de terem me dado o melhor presente do mundo — a vida —, proporcionaram para mim e minhas irmãs uma educação ímpar; com muito esmero e dedicação.

E à minha filha, Manuela, que amo de paixão, gratidão infinita por ter escolhido vir em nossa família e, com esse seu jeitinho especial, fazer nosso mundo melhor desde a sua chegada.

*“Minha flor, minha cor
Minha cara
[...]
Não sei quanto o mundo é bom
Mas ele está melhor
Desde que você chegou
E explicou o mundo pra mim”
(Nando Reis)*

AGRADECIMENTOS

O caminho para chegar até aqui, com o primeiro livro escrito, foi longo. Nesse período, tive muitas pessoas que passaram pela minha vida e gostaria de expressar minha gratidão, porque todas foram importantes na construção do meu crescimento profissional e pessoal. Assim, posso dizer que este livro foi escrito por muitas mãos.

Quero começar agradecendo aos meus pais, Clóvis e Marlei. Mesmo com todas as dificuldades da vida e com a incerteza na criação de seus três filhos, me criaram e me moldaram com a maioria dos valores que carrego comigo. Por meio de bons exemplos, me ensinaram como construir uma vida de superação, honra e glórias. Às minhas maravilhosas irmãs Lilian e Natássia, que, com meus cunhados Milton Jr. e Pablo, respectivamente, sempre me apoiaram e me incentivaram em todas as decisões que tomei na minha vida. Também quero deixar meu carinho aos meus sobrinhos Lucas e Mariana, que, ao nascerem, me fizeram pensar em como eu poderia ser um exemplo e como deixar um legado neste mundo. À minha filha amada, Manuela, por me impulsionar e incentivar a ser uma pessoa melhor todos os dias, não apenas por mim, mas por ela e por todos. Te amo infinito x infinito.

E à minha amada Lauren, que me apoia incondicionalmente e, mais do que isso, me joga para cima com sua autoestima inabalável, com seu conhecimento e com sua grandíssima fé e amor. Te amo demais!

Meus agradecimentos se estendem à minha segunda família, aquela que ganhei quando fui acolhido por meus sogros e que são como meus segundos pais: Sr. Celso e Dona Liane. E estendo o meu muito obrigado ao Henrique, à Fernanda, à Ursula, ao Ricardo e também ao Vô Sona e à Vó Loti, ambos *in memoriam*.

Um agradecimento especial a todos os meus amigos, colegas e familiares com quem pude compartilhar alguns ensinamentos, ajudando e sendo ajudado. A vida é sempre uma via de mão dupla, em que o conhecimento quando repassado se mantém vivo. Dessa forma, quando tenho a oportunidade de repassar um

conhecimento que aprendi, estou aprendendo pela segunda vez. Gratidão por isso!

Um agradecimento especial também para todos os meus mentores. Começo por Wendell Carvalho, que me inspirou demais no início da minha trajetória e nessa jornada pela busca do desenvolvimento humano. Obrigado por continuar me inspirando todos os dias para a construção de uma vida épica.

Ao *trainer* Bruno Barbosa, que me auxiliou e mentoreou, pessoalmente, por meio do treinamento Liderança para Obter Resultados Através de Pessoas (Lorap), da Vithall. Treinamento este que, apesar de ser focado em liderança, tem um conteúdo ímpar e completo para desenvolver qualquer ser humano. Afinal, para ser um bom líder é necessário entender com profundidade sobre pessoas, para só então conseguir a cooperação delas e liderar verdadeiramente.

Meu muito obrigado igualmente a todos aqueles que cederam, gentil e generosamente, declarações e informações para que este livro pudesse ser enriquecido e finalizado.

Por fim, agradeço a Deus, por me dar a benção e a permissão de ser cada dia uma pessoa melhor. Ao Senhor Jesus Cristo e ao Espírito Santo por me conceder a honra de estar aqui neste mundo, cumprindo minha missão de impactar vidas. Afinal, é disso que se trata.

Minha eterna gratidão!

COMECE AQUI

Você certamente decidiu ler este livro porque em algum setor da sua vida se sente preso e, possivelmente, em certo momento já tentou se livrar dessas algemas. Mas ainda permanece o sentimento de uma pessoa encarcerada, aprisionada pelo seu próprio destino. Você pode ter tentado de todas as formas e, apesar disso, ainda não encontrou as chaves corretas para abrir essas algemas. As chaves que te libertarão de vez dessas amarras que a vida te colocou.

Sua vontade agora é de abrir uma porta e sair correndo, sem olhar para trás. Se livrar definitivamente de todo aquele mundo de insegurança, procrastinação e autossabotagem, de toda aquela dor e sofrimento de anos. Seu desejo é deixar todos esses sentimentos em um lugar tão distante, mas tão distante, que eles nunca mais poderão te alcançar.

Do outro lado dessa porta da libertação, está o seu mundo ideal, o cenário que você sempre sonhou, em que tudo é possível, em que você conquista o que deseja e você sabe o que realmente quer, tem liberdade de escolha e é nesse lugar também que as pessoas te apoiam, sejam quais forem as suas decisões. Nesse mundo, você e sua família são felizes e prósperos. E é nele, nesse local, que você se sente como um super-herói. Em que você é capaz de tudo e, com toda a sua garra, com muita força de vontade, dedicação e todo o merecimento, conquista o apoio das pessoas que você ama e pode usar o seu livre-arbítrio, chegando, enfim, a uma vida memorável. Uma história linda e digna de ser contada.

Você tem uma vida extraordinária.

É você deixando um legado.

"Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo mas qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim."

(Chico Xavier)

Fico feliz que esteja aqui porque o primeiro passo você já deu. Você escolheu este livro e o início desta leitura significa que você já sabe o que quer. Então saiba que essa escolha não foi à toa e isso é o mais importante. Você quer mudar de

vida, você quer ir em busca de ter dignidade e uma vida próspera e eu quero agora, desde já, firmar um pacto com você. Quero que você leia este livro até o fim porque eu tenho certeza de que o conteúdo dele, se bem aplicado, te jogará para outro nível; mas também porque, ao terminar esta leitura, você estará acima da média de pessoas comuns.

Certa vez eu li reportagens que, em pesquisas de instituições como IBGE, Instituto Pró-Livro e Itaú Cultural, afirmam que a maioria dos brasileiros não costuma terminar os livros que começam a ler. Então, esse desafio de concluir a leitura deste livro é a prova de que você mesmo poderá sair da mediocridade e se colocar em um outro patamar, um acima, entre tantos outros leitores brasileiros. Mas o melhor é que você estará um nível acima do que você estava ontem, ou está hoje, afinal de contas, você deve estar sempre progredindo, crescendo, escalando, subindo os degraus da vida, é estar hoje melhor do que ontem, e amanhã melhor do que hoje. Compare-se sempre com você mesmo. Por isso já será uma dupla conquista por si só e te parabeno desde agora por buscar informação e querer melhorar como pessoa. Começando por este livro. E quando você chegar lá no final, quero te dar os parabéns por tê-lo terminado. Afinal, você agora é alguém com hábitos do bem, hábitos positivos, hábitos de prosperidade, você entende e sabe o que é um HP e como criá-lo!

Saiba que nem todas as pessoas obtêm clareza e consciência de que é necessário andar em direção aos seus sonhos e a uma vida extraordinária, em abundância. E outro ponto a ser destacado aqui é que, mesmo sabendo que é necessário se mover (e isso já é um mérito), talvez você ainda não saiba onde pisar exatamente, para onde ir ou qual caminho seguir para guiar seus passos até seus objetivos e seus sonhos.

Talvez você nem saiba em que direção seguir. E está tudo bem! Talvez ainda não tenha a confiança necessária para saber quem você quer ser e por que isso é importante na sua vida. Está tudo certo!

Tenha calma! É um passo de cada vez.

Acredito, do fundo do meu coração, que ao final desta leitura tudo estará mais claro.

Se por algum motivo você tem a crença de que não termina as coisas que começa, acredite, esse vai ser o seu ponto da virada. Eu acredito em você! Sei que

você tem a capacidade de se comprometer consigo mesmo e terminará de ler este livro.

Quando folhear a última página, fechar o livro e olhar para a contracapa, um mundo mágico estará diante de você. Essa é a magia que uma leitura traz para as pessoas. Porque não é possível “desler” o que você vai ler e aprender sobre tudo o que vou revelar nas páginas a seguir.

Você estará de frente para a sua Porta da Liberdade. Ficaré livre para seguir a sua vida porque terá em suas mãos as chaves conquistadas por meio desta jornada literária. Bastará você colocá-las nas fechaduras da porta correta e se desprender para uma nova vida, uma vida de liberdades.

A vida que todos merecem ter e você também merece. Uma vida extraordinária, de abundância em todas as áreas.

É real.

É possível.

Vamos juntos!

Seja bem-vindo ao seu novo mundo. Uma nova vida começa agora!

Desejo-lhe um ótimo aprendizado e uma jornada extraordinária!

Boa leitura.

CAPÍTULO I

PRISIONEIRO

“Quando eu saí em direção ao portão que me levaria à liberdade, sabia que, se não deixasse minha amargura e meu ódio para trás, ainda estaria na prisão.”

Nelson Mandela

No geral, as pessoas sentem-se presas por diversos motivos que vão aparecendo em suas vidas.

A nossa vida começa como um enorme quadro branco em que a cada dia, por meio de acontecimentos, e conforme vamos vivenciando esses momentos, durante o crescimento e amadurecimento, vamos formando uma imagem, sendo pintada pelo grande pintor que é o nosso destino.

Recebemos uma pincelada a cada dia vivido. A imagem da nossa vida começa pequena, rabiscos e pinceladas ainda formam uma imagem que não conseguimos identificar, mas que será importante para a formação do resultado final. A imagem que buscamos obter para olharmos, mostrarmos aos outros, nos orgulharmos e, sejamos sinceros, para inflarmos um pouco o nosso ego.

Essa imagem é formada por traços. Cada traço é formado pelas ações que tivemos e que foram decididas provavelmente pelas nossas influências, que podem vir pela ambiência, de onde moramos, dos lugares que frequentamos e da sociedade em que estamos inseridos, esses ambientes têm uma forma cultural de cultivar a vida. Outros traços importantíssimos para a formação dessa imagem é bem comum virem também pela influência de outras pessoas, dos nossos pais, tios, avós, parentes, vizinhos, amigos, padres, pastores e professores.

O grande problema é que muitas vezes esses traços ficam soltos, pois a tela branca vai recebendo pinceladas no decorrer da vida que não se encaixam perfeitamente, e por mais que tentemos durante toda a vida, não formam uma imagem nítida. Não conseguimos enxergar uma imagem sequer. Falta a clareza!

Durante a jornada da vida, alguns tipos de prisão vão sendo desencadeados por tudo que nos envolve ou que nos acontece, ou seja, fizemos a aquisição de um tipo de comportamento com o qual assumimos como sendo uma verdade nua e crua. A minha verdade, a sua verdade, a nossa verdade.

Esse tipo de prisão pode ser causado por duas formas, ou por um forte impacto emocional, quando vê, ouve ou sente algo de forma muito intensa, causando um trauma muito forte, normalmente na infância, mas que pode ocorrer a qualquer momento da vida; ou por repetição, quando vê, ouve ou sente determinada coisa repetidas vezes por um longo tempo.

Então, pelas influências ou pelos traumas, adquirimos o que chamamos de crenças limitantes. O próprio nome já diz, uma crença limitante é algo que a pessoa acredita ser verdade e que a impede de fazer o que precisa ser feito, a impede de fazer o que sempre quis fazer, a impede de ser feliz, limitando a sua vida. Essa ou essas crenças nos impedem de alcançar o nosso melhor. Elas nos impedem de ter uma família harmônica, uma saúde de ferro, de ter a casa dos sonhos, o carro do ano e de fazer ao menos uma viagem de férias por ano ou aquela viagem que sonhava fazer desde a adolescência. Elas também nos privam de alcançar a tão desejada independência financeira, de ajudar outras pessoas que necessitam, de andar de cabeça erguida ou de ter uma vida social ativa com amigos verdadeiros, daqueles que podemos contar a qualquer momento e, realmente, nos privam de ter uma vida de plenitude dentro das mais diversas áreas da roda da vida. Acredite, você merece tudo isso!

Vamos fazer um pequeno exercício prático (rápido e poderoso) antes de entrar na jornada da sua liberdade para você começar a sentir o poder que existe aí dentro. Leia com atenção a instrução a seguir, pois você tem duas opções para fazer o exercício.

Você pode fechar os olhos e olhar para dentro de si ou ir em frente a um espelho para olhar profundamente em seus olhos e repetir três vezes, em voz alta e firme, com muita convicção e com toda a verdade que existe dentro de você, ou ainda olhar para cima com o peito estufado, ombros pra trás como se estivesse proclamando para uma força maior qualquer que você acredite — eu mesmo faço pensando em Deus, e Ele sempre me ouve. Feche os olhos agora e fale com uma voz forte:

EU POSSO TER UMA VIDA ABUNDANTE!
EU CONSIGO TER UMA VIDA DIGNA!
EU MEREÇO TER UMA VIDA EXTRAORDINÁRIA!

EU POSSO!
EU CONSIGO! EU MEREÇO!

EU POSSO!
EU CONSIGO! EU MEREÇO!

CAPÍTULO II

O SEGREDO DA LIBERTAÇÃO

“Ter liberdade é ser tudo aquilo que você nasceu pra ser, fazendo da sua vida uma história digna de ser contada.”

Gian Lisboa

Antes de te falar sobre as chaves que irão te libertar, eu quero te falar um pouco sobre a importância de buscar essa tal liberdade. Se você for procurar no dicionário, vai encontrar como definição da palavra “liberdade” a seguinte explicação:

LIBERDADE

substantivo feminino

Grau de independência legítimo que um cidadão, um povo ou uma nação elege como valor supremo, como ideal.

Já pela definição filosófica, a palavra “liberdade” é classificada como a independência do ser humano, autonomia, autodeterminação, espontaneidade e intencionalidade. Pode ser entendida em um sentido amplo, ou mais restrito, pensado como liberdade a definição dada pela área do direito.

Veja alguns exemplos de liberdades:

- Liberdade de pensamento
- Liberdade de opinião
- Liberdade de expressão
- Liberdade religiosa
- Liberdade de imprensa

- Liberdade de ir e vir
- Liberdade condicional
- Liberdade financeira

A liberdade é um dos temas principais tratados pela tradição da filosofia. Uma das primeiras definições de liberdade está presente no pensamento de Aristóteles. Para ele, a liberdade está baseada na possibilidade de realizar escolhas orientadas pela vontade. "A liberdade é a capacidade de decidir-se a si mesmo para um determinado agir ou sua omissão". Logo, liberdade é o princípio para escolher entre alternativas possíveis. Entretanto, a liberdade deveria estar acompanhada do conhecimento. Para Aristóteles, o conhecimento é a ferramenta capaz de ampliar as possibilidades de escolha e tornar o indivíduo mais livre e capaz de realizar sua finalidade: a busca pela felicidade. Na filosofia medieval, a liberdade estava diretamente relacionada com a faculdade do livre-arbítrio. Os seres humanos são dotados de liberdade por Deus para que possam (livremente) seguir os ensinamentos Dele e alcançarem uma vida virtuosa orientada pela fé.

Então, podemos definir que a Liberdade é a obtenção do Poder de escolha e independência por meio do Conhecimento. Quando fazemos essas escolhas, baseadas em nossa vontade, é o momento em que temos o encontro tão almejado com a felicidade.

Criei este *framework* que exemplifica exatamente isso:



Figura 1
Conhecimento > Poder de escolha > Liberdade = Felicidade

Fonte: o autor.

Com base nisso, reflita agora sobre você e sobre a sua vida:

- Hoje você pode ir aonde quiser?
- Seu direito de ir e vir existe, mas você tem condições financeiras, de saúde ou de tempo para ir aonde desejar?
- Você pode comer o que tem vontade?
- Pode morar onde quer?
- Pode tirar férias quando e onde quiser?
- Pode escolher com quem andar, escolher com quem ou o que trabalhar?
- Pode falar sobre os seus sentimentos com as pessoas que ama?
- Pode comprar o que tem vontade? Mesmo que possa, consegue escolher como pagar? À vista ou parcelado?
- Pode realmente fazer o que quiser e quando quiser?

Essas são perguntas que, quando eu fiz a mim mesmo, pela primeira vez, caiu uma ficha. Me fez entender que eu realmente não era livre, que eu tinha muitas limitações e que eu merecia mais, muito mais! Que eu merecia, pelo menos, poder comer as comidas que eu gosto, sem que o dinheiro, ou a falta dele, pudesse me limitar ou definir minhas opções. Depois, comecei a me perguntar: "Estou morando onde quero morar ou estou em um local onde minha capacidade financeira me permite?".

Na sequência, vários outros questionamentos foram abrindo a minha mente, mostrando que realmente eu não era tão livre assim. Pelo menos, não como eu merecia ser. E não é soberba.

É claro que eu acredito que devemos agradecer e honrar tudo o que foi criado e conquistado por nós. Sermos felizes por isso. Mas não precisamos necessariamente aceitar, e esse

entendimento é de cada um. Você pode aceitar ter uma vida medíocre — que é estar na média — e está tudo bem. Cada um vive as suas próprias escolhas.

Falar sobre liberdade e escolhas me lembra de um fato absurdamente interessante. Vou compartilhar com você:

Um soldado, no século XIX, atuava no serviço militar e gostava do que fazia, mas o seu ordenado vinha atrasado regularmente. Conta a história de que em um dia, quando ficou realmente incomodado com o atraso recorrente, e precisando de dinheiro para sua própria sobrevivência, teria liderado uma revolta contra o não recebimento dos salários. Na ocasião, por ser o líder, ele foi condenado à forca porque era privado da liberdade de expressão. Esse fato ocorreu no antigo bairro da Pólvora, em São Paulo. Mas o que ninguém esperava na época era que a corda em que seria enforcado arrebentaria três vezes, fazendo com que a população que assistia ao ato começasse a gritar: "Liberdade! Liberdade!" Foi essa história que deu nome ao bairro turístico de São Paulo, Liberdade. E, tempos depois, foi tomado por imigrantes japoneses que, ali também, buscavam a sua liberdade e esperança por dias melhores.

Devemos sempre buscar a liberdade, seja ela qual for. Por isso, a minha sugestão é que você comece por onde se sente mais preso, mais incomodado. Quando buscamos nossa liberdade estamos sendo dignos da vida que Deus nos deu. Não viemos aqui a passeio. Viemos para evoluir, para crescer e deixar um legado.

Então, é muito simples, ter liberdade é justamente ser tudo aquilo que você nasceu para ser, fazendo da vida uma história digna e merecedora de ser contada.

Você está pronto para escrever novas páginas na sua história.

CAPÍTULO III

O PRISIONEIRO DO TEMPO

“O tempo é um bem comum a todos, o que faz a diferença é como cada um gasta o seu.”

Alexandre Sessa

Eu tinha apenas 13 anos quando comecei a trabalhar, era muito cedo, eu sei, mas foi por uma boa causa, queria muito uma bicicleta que tinha visto na vitrine das lojas Colombo. Não era qualquer bicicleta, era uma bicicleta vermelha feita de alumínio, ela brilhava toda suspensa por cabos de aço naquela vitrine iluminada da loja, corri pra casa e pedi aos meus pais, como toda criança faria quando vislumbra um sonho, mas claro que não ganhei. Porém, depois de muita insistência, e eu já era bom nisso, meu pai disse que não tinha o dinheiro, mas que eu mesmo poderia comprá-la trabalhando meio turno na empresa deles, e foi com essa decisão que eu consegui comprar a bicicleta que me acompanhou por mais de 15 anos. Quando foi roubada em 2007, confesso, que perdi alguns momentos da minha infância também em função de estar trabalhando. Muitas vezes eu enxergava a minha turma de amigos combinando de se reunir para brincar, se divertir ou até mesmo só para jogar conversa fora, tudo isso enquanto eu trabalhava. Mas não me arrependo.

O que eu quero dizer com toda essa história é que na época, lembro muito bem de pensar que se o dia fosse mais longo, eu teria tempo mais tempo, teria tempo suficiente para estudar, trabalhar e ainda poder brincar com os amigos, tudo em um único dia. Já imaginou se todos os dias tivessem um turno a mais? Para o prisioneiro do tempo, as 24 horas nunca serão suficientes.

“O Prisioneiro do Tempo sente-se lutando contra o relógio e sempre faltam horas no seu dia.”

Na minha vida esse pensamento sempre foi muito presente. Eu lembro de dizer com frequência de que meu dia precisaria ser igual ao banco Itaú, com 30 horas. Foi então que concluí o segundo grau e agora poderia ter mais tempo, afinal eu não teria que ir pra escola, nem mesmo estudar, fazer os temas de casa ou trabalhos para apresentar, tava tudo resolvido. Acontece que acabei aumentando a minha carga de trabalho, comecei a trabalhar em turno integral pra garantir um rendimento maior. Meu sonho sempre foi ter duas fontes de renda. Esse sonho surgiu de repente e lembro como se fosse hoje.

Era uma noite normal, eu não deveria ter mais do que 14 anos, ainda no ímpeto de alguém que nunca tinha visto o seu próprio esforço conquistar as coisas que deseja, estava trabalhando na Gut — sorveteria dos meus pais, localizada em Candelária, interior do Rio Grande do Sul. Em um determinado momento tive esse “sonho”, um devaneio adolescente, e saí falando aos quatro ventos que quando eu concluísse a escola iria ter dois empregos. E adivinha? O sonho se concretizou. Porque **a palavra tem poder**.

Então, aos 17 anos, além de aumentar a carga de trabalho na empresa dos meus pais, com o dinheiro que eu havia economizado, comprei uma escola de informática em funcionamento — a Data Master Informática. Tinha chegado ao tão sonhado momento: as duas fontes de renda. Tá, e agora?

Para o prisioneiro do tempo sempre haverá um “Tá, e agora?” Ele nunca vai parar, acredite. Eu sei bem disso porque fui um prisioneiro do tempo por um longo período da minha vida. Esse pensamento não me deixava, ficou comigo por muitos e muitos anos e de vez em quando ainda me assombra. Porque quando um prisioneiro do tempo acha “tempo livre”, logo organiza mais alguma coisa para preencher essa lacuna.

O prisioneiro do tempo usa muito bem a lei do vácuo, qualquer espaço vazio sempre tende a ser preenchido. Então ele preenche com alguma tarefa, qualquer coisa que possa ocupar aquele espaço, e tirar o tempo que “sobrou”.

Sendo assim, você já deve imaginar que eu não parei nas duas rendas e, com o decorrer dos anos, acabei tendo três negócios próprios, e mais um cargo de gerência de uma agência lotérica da Caixa. Ou seja, já eram quatro fontes de renda simultâneas.

Mas não eram pra ser duas? Pois é. O prisioneiro do tempo tem essa busca incessante em ocupar os espaços de tempo "ociosos", e é aí que mora o perigo, porque com frequência ele calcula mal ou nem calcula, se tem, ou não, esse tempo ocioso. Quando menos espera, está tendo que trocar o pouco tempo de qualidade que teria para dedicar ao lazer, à família ou aos amigos, por tarefas diversas. E assim, muitas vezes, sacrificando até o próprio sono e a qualidade de vida.

Nesse período, em que era prisioneiro do tempo, eu namorava a mãe da minha filha, Manuela, a Sandra. Nós morávamos em Candelária, mas ela ingressou na universidade que ficava na cidade vizinha. Quando ela retornava das aulas, em Santa Cruz do Sul, o ônibus chegava por volta das 22h45, então, ela descia direto na casa dos meus pais, pela proximidade com o ponto de parada. Por já ser tarde da noite ela acabava ficando por lá e, nesse horário, eu ainda estava trabalhando no meu quarto — que até tinha uma cama, mas tinha virado meu escritório. Era lá que eu ficava calculando e "arquitetando" as diversas tarefas que eu tinha que dar conta, todos os dias. Muitas vezes, quando ela acordava e tateava na cama, pela manhã, eu já estava no meu computador, trabalhando novamente.

Em 2015, a minha vida já estava muito diferente. Eu tinha mudando de ambiente, deixado Candelária e já morava há mais de cinco anos em Santa Cruz do Sul, onde abri outra empresa. Havia me separado e conhecido a mulher que mudaria a minha existência. Pois é, de lá pra cá, mudei muita coisa na minha vida.

Mas quando parei para olhar pra trás, naquele momento de mudanças, percebi algo que me deixou em estado de alerta. Foi a partir dessa autoanálise que comecei a entender que eu estava preso.

Comecei a perceber a repetição de um padrão. Mudaram as pessoas, a casa, o carro, a cidade, o tipo de negócio e os funcionários, mas a frase que eu mais repetia era: "Não posso, não vai dar" ou "Não tenho tempo!" O padrão se repetia.

Não gosto nem de pensar em quantas conversas deixei de terminar com meus amigos e familiares por tê-los interrompido com a seguinte expressão: "Vou indo lá porque estou com pressa!". Não tinha tempo de qualidade com as pessoas.

Cheguei ao ponto de negar o convite para ir a uma festa, na casa da minha vizinha, e usei a mesma desculpa de sempre: "Agradeço o convite, mas não vai dar! Trabalho até tarde e no outro dia pela manhã, cedinho, eu já preciso trabalhar novamente". Era a desculpa perfeita para a minha vida continuar igual. "A mesma coisa de sempre".

Mas, para minha sorte, ela insistiu dizendo que não teria problema, caso eu saísse tarde do trabalho, porque a festa não terminaria cedo. Então, com um fardinho de cerveja na mão, acabei tocando a campainha da casa à 1h da manhã. Foi nessa festa que conheci a melhor vizinha que eu poderia ter, a Lauren. A vizinha que se tornou a mulher da minha vida.

Já pensou se eu tivesse mantido a mesma desculpa "de sempre" e não tivesse ido àquela festinha inocente de vizinhos?

Por "falta de tempo", você pode deixar passar grandes oportunidades na sua vida.

Alguns anos antes de ter conhecido a Lauren, quando a minha filha, Manu, ainda era bebê de colo, resolvi arriscar e abrir uma filial da Sorveteria Gut em Santa Cruz do Sul. A sorveteria era dentro de um shopping center e, como o negócio estava sem recursos financeiros para contratação de uma quantidade suficiente de colaboradores, comecei com apenas uma funcionária, e a ajuda de uma namorada que, apesar de ter o seu próprio emprego em horário comercial, me ajudou muito nos horários vagos. Entretanto, para uma loja de shopping que funcionava de domingo a domingo, das dez horas da manhã até as dez horas da noite, uma só pessoa no atendimento no horário comercial era muito pouco para dar conta e, para ajudar a minha funcionária e prestar um bom atendimento aos clientes, eu acabava me sobrecarregando.

Ah! Já ia esquecendo de contar que, logo no início dessa empresa, no primeiro ano dela, eu ainda morava em Candelária. Isso significa que voltava no final da noite, de moto, para casa dos meus pais onde morava provisoriamente após minha separação, e muitas vezes quando era o meu final de semana de ficar com a minha filha, eu só a via dormindo. Era assim que ela estava quando eu chegava e quando eu saía. Eu a vi crescendo na horizontal. Isso me doía muito e ainda dói quando eu me recordo.

Será que você está tendo tempo para o que realmente importa?

Eu já estava com minha atual mulher, a Lauren, quando aconteceu um outro episódio marcante. Foi quando compramos nosso apartamento, na planta. Lembro bem do quanto estávamos felizes e projetando o futuro. Decidimos que até o novo apartamento ficar pronto, para economizar uma graninha, iríamos entregar o imóvel onde morávamos de aluguel para morar, por oito meses, na casa dos meus sogros e do meu cunhado. Esse era o tempo que faltava para a entrega das chaves do sonhado apartamento.

Foi uma fase em que fui chamado de louco. Por muitas vezes transformei a sala dos meus sogros em escritório e, como somos feitos de padrões e hábitos, simplesmente abria meu laptop, espalhava papéis e cadernos em cima da mesa de sala deles e trabalhava madrugada adentro. Algumas noites, meu sogro ou meu cunhado acordavam durante a madrugada para ir ao banheiro e enxergavam uma luz turva — era um rapaz obstinado em deixar tudo “em dia” antes de ir dormir.

Naquela época eu ainda dormia muito pouco. Algo em torno de cinco horas por noite. Achava que era “forte”, mas o que eu não percebia é que o tempo de sono que eu estava tendo era insuficiente para ter um próximo dia produtivo — com capacidade cognitiva e a atenção necessária. Foi naquela mesma fase que também escutei, por diversas vezes, conselhos sábios do Sr. Celso, meu sogro: “Tu precisas dormir mais! Não vale a pena se matar assim... Isso é loucura!”.

O que passava na minha cabeça quando ele falava isso era: “Como é possível considerar loucura trabalhar para conquistar uma vida mais digna e tranquila financeiramente?”. Esse era meu pensamento.

Infelizmente, eu só fui entender o que aquelas palavras significavam alguns anos depois. O alerta do Sr. Celso, assim como em tudo na vida, era apenas de que precisamos de equilíbrio.

Todo desequilíbrio é loucura.

Então, para que eu possa ajudar você a se ajudar, fiz uma pequena relação de frases que prisioneiros do tempo costumam usar como desculpas para se manterem presos, inconscientemente.

Marque com um X as frases que você costuma usar.

Aproveite. Agora é o momento para parar e, realmente, se autoanalisar. Reflita com bastante foco e força de vontade. Qual dessas frases você diz, ou

muitas vezes só pensa, e internamente fala para você mesmo nos momentos de decisão?

Pode marcar mais de uma opção, somente uma ou nenhuma.

Está tudo bem!

Vamos ao autodiagnóstico:

- ☐ Não posso porque não tenho tempo.
- ☐ Preciso ir agora porque estou com pressa.
- ☐ Depois falamos sobre isso.
- ☐ Não vou vencer.
- ☐ Não vou conseguir terminar a tempo.
- ☐ Parece que eu tenho que fazer tudo.
- ☐ Minha vida é uma loucura.
- ☐ Ah, se eu tivesse mais algumas horas.
- ☐ Quando eu terminar aqui, eu vou.

CAPÍTULO IV

O PRISIONEIRO DO TRABALHO

“Precisa do emprego para se sustentar mas não suporta mais esse tipo de trabalho, e acaba não rendendo o que poderia render.”

Gian Lisboa

Esse é o caso de Carlos, 43 anos, casado e com dois filhos. Em uma segunda-feira qualquer, ele acorda e vai diretamente ao banheiro arrastando os pés; ele sente que está carregando o mundo em suas costas, abre a torneira da pia do banheiro, lava o rosto pra tentar acordar e mal se olha no espelho que está em sua frente. Em seguida, vai em direção à cozinha ao som dos seus chinelos, que fazem “slapt”, “slapt” quando arrastam no chão. Ele abre a geladeira, pega a manteiga, o pão e começa a preparar o seu café da manhã. Esquenta água e aguarda, pacientemente, o tempo necessário de infusão para fazer o seu chá. É exatamente nesse momento que Carlos começa a pensar em como será o seu dia e já começa a ficar angustiado.

Durante esses cinco minutos ele já calculou o tempo que precisará para o trajeto de casa até a empresa. Ele sempre vai de carro, apesar de não morar tão longe. Porque, lá no início de sua carreira na empresa, ele já procurou uma casa que fosse pertinho do trabalho. Ele sai de casa às 7h50 da manhã. Chega no trabalho e bate o ponto exatamente no horário. Nem um minuto a mais, nem a menos. Sempre às 8h. Quando são 10h da manhã, ele já trabalhou durante duas horas inteiras e percebe que tem muita coisa ainda por fazer. São pilhas de formulários que se acumulam em sua mesa. Mas ele continua trabalhando focado, nos mesmos processos em que ele já executa há seis anos nessa mesma empresa. Então, procura dar uma aceleradinha nos processos na tentativa de finalizá-los e, depois de algum tempo, olha novamente para o relógio na esperança de já ser meio-dia, já pensando no almoço e no tempo de descanso. Mas ainda não são nem 11h.

Então, ele grita para o colega: "Tem alguma coisa errada nesse relógio, hein!". E, olha para o lado, procurando pelo relógio de parede que ele mal enxerga do seu posto de trabalho. Cerra os olhos e percebe que os ponteiros dizem que o relógio está sim funcionando corretamente, pois os ponteiros dos dois relógios estão alinhados. Então, desanimado, volta ao trabalho. Desacelera seu ritmo e aguarda, pacientemente, até chegar a tão merecida hora do almoço e do descanso.

Bom, acredito que não será preciso dizer o que acontece na parte da tarde da segunda-feira. Nem da terça e tampouco dos próximos dias inteiros, né?!

Pois bem, Carlos já pensou em mudar de emprego muitas vezes, mas o que recebe em troca, pelo seu esforço diário, é um valor razoável que dá pra ele se sustentar e ajudar no sustento da família e ainda sobra um pouco, pra fazer alguma coisa que gosta durante o final de semana, como convidar os amigos pra uma pizza ou um churrasco com cervejinha gelada, na sua casa. Carlos inclusive consegue, nem todos os anos, tirar férias com a família. Tudo isso o deixa tranquilo, afinal, o que mais ele poderia querer? Ele está em uma zona de conforto.

Carlos também já pensou, inúmeras vezes, em tentar algo diferente, sabe?! Pensou até em empreender, ter o seu próprio negócio. Mas o pensamento final que vem à tona é sempre o mesmo: "ruim com esse emprego, pior sem ele".

O que acontece é que o prisioneiro do trabalho acha que a única forma para ganhar mais é trabalhando mais e sempre troca tempo por dinheiro. Sua prioridade é sempre o trabalho e coloca isso acima de tudo, inclusive da família. O que não percebe é que pessoas como ele adoecem por conta do trabalho exaustivo e massivo. Prisioneiros do trabalho têm dois ou até três empregos. Trabalham 12 horas por dia, ou até mais, e se matam pela hora extra.

Essa prisão é do tipo que isola a pessoa do resto do mundo, de todo o resto que realmente importa. Essa pessoa não vai ter tempo para sua família nem para os amigos. Ela não terá tempo para cuidar da alimentação e inclusive, por vezes, pulará uma refeição ou outra em nome da dedicação ao trabalho.

Hobbies? Diversão? Exercícios?

Lógico que não.

O prisioneiro do trabalho não tem alegrias nem tempo para praticar a sua fé, crença ou religião. Ele trabalha muito, mas não rende em nenhum dos trabalhos porque não consegue produzir em todo o seu potencial. Vive cansado, abatido e não se sente bem emocionalmente, justamente pela falta de tudo aquilo que foi citado, mas ele abre mão disso mesmo sem perceber, e quando percebe muitas vezes pode ser tarde demais.

Não é raro ver pessoas acometidas pela síndrome de Burnout, devido ao tamanho esgotamento, fadiga, frustração, estresse físico e mental que os levam a exaustão. Que paralisam. Que adoecem. Isso é radicalismo! Não faz sentido trabalhar nesse ritmo, não funciona assim, lembra do equilíbrio? Em tudo na vida devemos buscar o equilíbrio, parar pra analisar se estamos muito focados em algo e esquecendo do resto. Em raras exceções, podemos considerar um desequilíbrio, quando ele é controlado e planejado, como nos casos de quando você entra em hiperfoco para um projeto, porém esse hiperfoco tem data e hora pra começar e pra terminar, um desequilíbrio já planejado que pode ser suportado por um período prefixado, mas que, depois, a vida volta ao seu estado normal, nem muito pra lá, nem muito pra cá. Um exemplo de hiperfoco é de um pré-vestibulando que deixa de sair com amigos no final de semana, de ir viajar ou de jogar nos finais de semana durante os estudos, mas que, depois do vestibular, sua vida volta ao normal, ou pelo menos deveria se ele não se tornar um prisioneiro do trabalho ou, nesse caso, dos estudos.

É possível perceber que existe um vazio nesse tipo de prisioneiro. Uma lacuna que parece não ter a possibilidade de ser preenchida com outra coisa senão trabalhar. Esta é a única visão clara para esse indivíduo que não enxerga o óbvio: que a produtividade é a única solução para sair dessa prisão solitária terrível em que ele mesmo se encarcerou; para sair dessa escuridão de uma vez por todas e enxergar a luz.

Existem três formas de qualquer pessoa aumentar a produtividade de maneira mensurável:

1 - Fazer mais com o mesmo tempo:

Isso envolve aprimorar suas habilidades, organização e eficiência para realizar mais tarefas no tempo já disponível.

2 - Fazer mais com um tempo menor:

Aqui, a ênfase está na otimização do tempo, priorizando as tarefas mais

importantes e reduzindo as distrações.

3 - Fazer a mesma coisa com menos tempo:

Nos concentramos na automação e simplificação de processos, eliminando tarefas desnecessárias para concluir as mesmas atividades em menos tempo.

Note que em nenhuma delas foi sugerido trabalhar mais horas. Na opção um, foi proposto produzir mais e trabalhar o mesmo período. E isso acontece com pessoas que vão criando habilidades de performar melhor ou, ainda, descobrem novas formas de fazer as mesmas coisas sem perder a qualidade. Já a segunda proposta foi a de produzir mais com um tempo menor, o que é o mundo perfeito para pessoas altamente produtivas. E, por fim, a última opção é a de produzir a mesma coisa de sempre, só que mais rapidamente; assim, sobraria um tempo de qualidade para os amigos, família e opções de lazer.

Infelizmente, o prisioneiro do trabalho não consegue ter uma visão realista dessas opções. Ele busca apenas trabalhar mais e mais, em função de uma cegueira ocasionada pela incompetência inconsciente. Ou seja, se ele não consegue ver ou perceber opções. Ele não sabe que existe e, se ele não tem consciência disso, não tem como progredir. Afinal, está fora de seu espectro perceptivo, fora de seu conhecimento.

A seguir, você verá uma lista com os pensamentos mais comuns do prisioneiro do trabalho. Assinale as opções, caso você tenha algum deles:

- ☐ () Que saco, amanhã já é segunda-feira!
- ☐ () Sextou!
- ☐ () Não vejo a hora de ir pra casa descansar.
- ☐ () Acho que tô merecendo as minhas férias.
- ☐ () Férias deveriam ser duas vezes ao ano.
- ☐ () Só quem ganha no final é o patrão.
- ☐ () Eu que faço o trabalho duro.
- ☐ () Se eu tivesse minha própria empresa, teria mais tempo pra mim.
- ☐ () O único lugar no mundo onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário.

CAPÍTULO V

O PRISIONEIRO DAS CONTAS

“Vive correndo atrás do próprio rabo e o dinheiro do mês termina antes da segunda quinzena.”

Gian Lisboa

No livro *Pai Rico Pai Pobre*, um dos best-sellers de Robert Kiyosaki, ele usa uma expressão interessante e que ficou mundialmente conhecida como “A Corrida dos Ratos”¹.

Esse termo explica o ciclo financeiro da grande maioria das pessoas, que é a fase de estar sempre correndo atrás do próprio rabo, como sempre fez, durante toda a sua vida, como se fosse um ratinho de laboratório correndo em uma roda ou em volta de um labirinto, um exercício sem fim e sem utilidade alguma. Talvez, você esteja vivendo esse ciclo hoje e, o que é pior, você nem saiba disso.

A corrida consiste em trabalhar com o propósito único de ganhar dinheiro e, como não existe um outro propósito maior por trás disso tudo, esse dinheiro serve só para pagar as contas que você já tem. Acontece que sua verba chega ao fim muito rápido e, na maioria das vezes, não sobra dinheiro no fim do mês. Então, como você fica sem dinheiro, recomeça o ciclo. Você trabalha para fazer mais dinheiro e pagar mais contas preexistentes. A vida continua como se você vivesse dentro de uma dessas rodinhas de hamster, que corre, corre, corre, mas não sai daquele ciclo e nunca chega a lugar algum.

Na busca incessante por uma vida melhor — aquela que você sonhou quando tinha lá seus 15 anos de idade, ainda na escola —, embarca em uma jornada de longas horas de trabalho, todos os dias, só para conquistar uma renda maior. Renda essa que serviria, teoricamente, para uma vida melhor. Uma vida digna.

Mas acontece que o prisioneiro das contas sonha o sonho de outras pessoas. Na verdade, ele sonhou com aquilo que lhe foi passado como sendo uma vida de sucesso, como a sociedade em que ele vive lhe impôs como uma verdade. Uma vida que ele enxergou quando olhava apenas ao seu redor, sem prestar atenção se era aquilo mesmo que ele queria pra sua própria vida.

Pronto! Agora ele acaba de entrar para estatística porque tomou a verdade dos outros como a sua verdade também: sair da escola e passar em uma boa faculdade. Se formar. Arrumar um bom emprego. Casar, financiar a casa própria, ter filhos e comprar um carro — também financiado. Sair de férias com a família, quando possível. Se aposentar e “aproveitar a vida” com o dinheiro da aposentadoria. Esse é o ciclo.

**Vive correndo atrás do rabo
e o dinheiro do mês termina antes
da segunda quinzena.**

Mas o que “o atleta” da corrida dos ratos não sabe — e descobre somente com o suor do dia a dia — é que isso não é uma vida em abundância, não é a vida extraordinária que poderia ter. Tudo na vida dele é muito sofrido, tudo é muito batalhado e cada boleto é pago com muito esforço e suor. Certamente ele não percebe nada disso justamente porque está muito ocupado, buscando formas de como quitar os boletos. Então, atolado em boletos, contas e dívidas, decide trabalhar mais. Fala com o seu “chefe” e começa a fazer mais horas semanais, mais horas extras, o que resolve paliativamente o seu problema.

Mas, passados alguns meses, percebe que aquilo ainda não está sendo o suficiente. Em casa, em uma noite com a família em um daqueles raros momentos em que todos estavam juntos no mesmo horário, sentados ao redor da mesa de jantar, conversam e decidem que a solução poderia ser ele arrumar um segundo emprego ou fazer algum “bico” fora de hora para conquistar mais renda e conseguir honrar com todos os compromissos. Afinal de contas, o prisioneiro de contas nunca fugiu de trabalho porque é “o trabalho que dignifica o homem”.

Tomada a decisão em conjunto com a família, ele sai esperançoso em busca de sua “liberdade” e comemora quando conquista o seu segundo emprego ou sua renda extra. Apesar de ser meio turno, ajudará muito porque ele fez os cálculos e esse novo emprego será suficiente para pagar tudo o que faltaria no

orçamento mensal familiar. Ainda sobrará um pouco de dinheiro para que possa ir quitando dívidas antigas.

Enfim, ele começa a ganhar mais e tudo começa a ficar mais fácil. Mesmo com uma carga horária de trabalho cansativa, ele sente que tirou um peso das costas. Definitivamente, se mostra mais feliz e sorridente. Em casa, se diverte com a família, aproveita os momentos. Ele está radiante, porque a vida está mais harmônica e tudo vai bem.

Passam-se alguns meses e ele continua firme, com garra e determinação, em seus dois trabalhos. Agora, com as suas duas fontes de renda, ele respira aliviado. Quando olha para trás, do ponto passado até o ponto presente, se enxerga em evolução porque agora está conseguindo arcar com todas as contas de casa. O orçamento familiar está em ordem e o deixa muito esperançoso, além de conseguir também quitar algumas dívidas. Mas é nesse mesmo período que o cansaço físico, de trabalhar arduamente em três turnos, começa a bater na sua porta.

Ele sente um misto de alegria e cansaço e, ao mesmo tempo, um outro sentimento também começa a despontar dentro dele, o sentimento de merecimento. É uma sensação que inicia, sutilmente, ao olhar para o saldo bancário e perceber que começou a sobrar uma graninha. E é essa sensação que o faz olhar pela janela da sua casa e perceber o seu carro sujo, meio velho, estacionado no outro lado da rua.

Então ele pensa: "Puxa vida, eu trabalho tanto! Mereço um carro mais novo e melhor".

Você consegue adivinhar o que acontece agora? Sim. Sem se dar conta, ele acaba de preencher a ficha de inscrição para a próxima "Corrida dos Ratos". Os primeiros meses são ótimos. Aparentemente tudo parece estar fluindo de forma equilibrada até o dia em que começa a atrasar uma, duas, três contas, e novamente o ciclo se repete; até uma próxima reunião familiar, para uma nova tomada de decisão sobre o que fazer para sair daquela situação. Aquela prisão em que se meteram.

A seguir, veja quais são os pensamentos dominantes mais comuns do prisioneiro das contas e não esqueça de marcar todos aqueles que você se pega pensando, mesmo que só uma vez ou outra.

- ☐ Não sei o que pagar primeiro.
 - ☐ No mês que vem vai dar.
 - ☐ Preciso ganhar mais.
 - ☐ Não aguento mais essas cobranças.
 - ☐ Acho que este mês vai sobrar alguma coisa.
 - ☐ Por quanto tempo ainda vou viver assim?
 - ☐ Eu mereço um carro novo.
 - ☐ Eu mereço...
 - ☐ Vamos aumentar a casa.
 - ☐ A festa hoje deve ser do tamanho do meu merecimento.
-

¹ KYOSAKI, Robert T. *Pai rico, pai pobre*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1997. p. 14

CAPÍTULO VI

O PRISIONEIRO DAS TAREFAS

“Tem tantas microtarefas diárias que acaba só apagando incêndio e nunca faz o que realmente é importante para o seu crescimento e desenvolvimento, logicamente, acaba o seu dia frustrado.”

Gian Lisboa

O prisioneiro das tarefas é aquele que se parece com um bombeiro em dia de muitos chamados. Ele apaga incêndio o tempo inteiro, mas, diferentemente de um bombeiro que salva vidas, nunca faz o que realmente importa e, quando chega o final do dia, tem aquela sensação de frustração.

Qualquer trabalho realizado, seja por esforço físico, manual, mental ou intelectual, pode ser feito por obrigação ou voluntariamente. Isso significa que um trabalho feito por você só foi concluído por uma das duas razões a seguir: ou porque você teve vontade de fazer, ou porque você teve que fazer obrigatoriamente. Simples assim.

Mas, preste atenção, existe uma pegadinha aí. É muito possível que, assim como eu, você normalmente também queira fazer muitas tarefas durante um dia. E até se ache muito produtivo quando isso acontece. Porém, é preciso parar para analisar e verificar se essas tarefas, que são feitas diariamente, são aquelas que te levarão em direção à construção dos seus sonhos. Se são atividades que estão te levando, intencionalmente, ao próximo nível. Ou se são tarefas do tipo apaga incêndio, que tomam o seu tempo e trazem uma única preocupação: a de não deixar que o fogo se alastre.

Geronimo Thel² escreveu, perfeitamente, em seu best-seller intitulado *Produtividade Para Quem Quer Tempo*, que existem dois tipos de tarefas: as de Ocupação e as de Produção.

1. **Tarefas de Produção:** são aquelas que levam você na direção da construção dos seus sonhos.
2. **Tarefas de Ocupação:** são aquelas que muitas vezes até precisam ser executadas, mas não fazem a vida progredir na direção daquilo que queremos.

Todas as tarefas que “precisam” ser feitas e que, obrigatoriamente, devem ser executadas todos os dias raramente são as que te levarão para o próximo nível.

São essas atividades que eu gosto de chamar de **microtarefa diária (MTD)**.

As MTDs são aquelas atribuições cotidianas chatas, repetitivas que não podem ser evitadas. São aquelas tarefinhas que não há como fugir delas e que, por algum motivo, você acredita que elas só podem ser feitas por você. Exatamente essas são as que o Geronimo classifica em seu livro como sendo Tarefas de Ocupação. Elas simplesmente não te levam em direção ao progresso nem te aproximam daquilo que realmente é o seu desejo ardente ou o seu propósito de vida. Em geral, são ocupações que certamente você irá adiar, empurrar com a barriga ou até deixar para outro dia porque, às vezes, parece não fazer sentido algum executá-las.

E é muito provável que você comece a não ver sentido em algumas tarefas que realiza no seu dia a dia, justamente pelo motivo de fazê-las repetidas vezes, todos os dias, ao ponto de sequer perceber a execução delas. São tão pequenas e tão fáceis, mas não estão fazendo com que você evolua ou mude de patamar. Quando você parar para refletir sobre isso, perceberá que é exatamente o caminho contrário. Essas MTDs estão te afastando dos seus objetivos e te impedindo de concretizar seus sonhos.

Eis aqui alguns exemplos de MTDs que sugam o seu dia e sua produtividade:

- Pagar contas.
- Ir à padaria.
- Checar os e-mails.
- Verificar o extrato bancário.

- Varrer o chão.
- Fazer supermercado.
- Cozinhar.
- Lavar a louça.
- Limpar a casa.
- Lavar o carro.

Todas as pessoas têm MTDs em suas agendas, isso é óbvio, mas o prisioneiro das tarefas é o rei das microtarefas. Tem tanta MTD que se sente em uma prisão e, quando se dá conta, o dia passa e ele procrastina, por mais um dia, o real sentido da vida humana que é: prosperar e viver o seu propósito.

Pois bem, além das microtarefas obrigatórias existem as não obrigatórias. Essas são as piores. E infelizmente são as mais comuns. Acredite, tem gente que acha "necessário" ficar rolando o feed das redes sociais por horas, todos os dias. Acha que "precisa" visitar sites de notícias o tempo todo ou que "tem que" assistir à TV e "maratonar" todas as séries possíveis em plataformas de streaming.

Se você quer ser mais produtivo e quer realmente mudar a sua vida, livre-se delas. Ou, pelo menos, delegue todas as microtarefas possíveis e corte o que for necessário. Comece hoje mesmo a fazer algo que vai te levar a outro nível, não procrastine como sempre. Seja para você, para o seu trabalho, para a sua saúde, para o seu relacionamento, para a sua espiritualidade ou para qualquer outra área da vida. Apenas faça.

MTD → Off

Pagar alguém para fazer algumas das suas MTDs, almoçar fora, fazer um pedido de delivery, ter alguém para limpar sua casa ou lavar seu carro e usar esse mesmo tempo para produzir, aprender e evoluir pode parecer meio estranho no início, principalmente se você vive contando as moedinhas como eu já fiz em uma fase da minha vida.

De qualquer maneira, tenho certeza de que se aprender a otimizar o seu tempo para que ele seja bem utilizado, você conseguirá pagar os serviços terceirizados porque terá utilizado esse mesmo tempo para produzir na sua área de atuação, naquilo que você realmente tem expertise. Poderá aproveitar esse tempo para tirar aquele projeto do papel, que você sempre deu desculpas de não ter feito por falta de tempo e que poderá te render financeiramente. No final, posso te garantir que a conta fecha. Se você seguir a receita, tiver paciência, foco, disciplina e persistência, dará certo.

Inicialmente, eu e a Lauren tínhamos uma crença muito forte sobre terceirizar as microtarefas. É uma crença que, normalmente, a maioria das pessoas também a tem. Para comprovar, vou compartilhar como era nosso comportamento em relação a isso.

Quando queríamos economizar para conquistar algo, pensávamos que deveríamos fazer o máximo de tarefas possíveis, por nós mesmos, para reduzir os custos ao nível máximo. Logo, passamos anos fazendo comida em casa e, com isso, muitas vezes usávamos boa parte do domingo cozinhando. A gente separava a comida em porções para serem congeladas e irmos usando durante a semana.

Eu também costumava caminhar por horas a fio, do trabalho até minha casa, para economizar no transporte. Nem ônibus, nem táxi, nem motorista de aplicativo. Tudo em nome da economia. Faxineira? Nem pensar. Uma tarde inteirinha era dedicada exclusivamente para essa tarefa. Lavar chão, limpar vidros, banheiro, tirar o pó, enfim, menos uma tarde por semana na nossa vida. E isso que nosso apartamento era pequeno, imagine se fosse uma casa maior?!

Realmente tudo isso nos fez economizar uma graninha mensal, mas era só nisso que estava o nosso foco: na economia.

Os meses se passavam e a cada balanço financeiro que fazíamos, sentados um de frente para o outro, analisávamos onde poderíamos cortar mais alguma coisa. Logicamente sempre acabava por alguma tarefa que poderíamos fazer por nós mesmos e dispensar os serviços terceirizados para economizar nas despesas. Já passou por isso? Posso apostar que sim. Esse é um pensamento natural da grande maioria. Perceba que nós também pensávamos e agíamos assim.

Nos olhávamos com um ar de cansaço e desesperança porque nada surtia grandes resultados e veja que, pelo menos, já éramos organizados financeiramente. Mas ainda assim a conta parecia nunca fechar.

E não fecharia mesmo! A gente não conseguia perceber onde nós estávamos errando até o dia em que conseguimos visualizar a realidade que tínhamos criado para nós mesmos.

Nossa rotina era mais ou menos assim. Eu acordava mais cedo do que o necessário para fechar meu horário com o da Lauren. Assim, saíamos juntos e ela teria tempo de me deixar na rodoviária de Santa Cruz para que eu pegasse o ônibus até Candelária, cidade vizinha, e fosse trabalhar.

Acontece que o meu ônibus saía às 7h da manhã e, coincidentemente, a Lauren iniciava os atendimentos dos seus pacientes no estúdio de Pilates às 7h da manhã. Como fazer essa conta fechar?! Assim começava nossa ginástica diária contra o tempo.

Para que a Lauren tivesse tempo para abrir o estúdio com calma e, ainda assim, conseguisse me dar carona, era preciso que saíssemos de casa no máximo às 6h10min da manhã para que, no máximo, às 6h30min eu estivesse na rodoviária e, então, ela chegasse a tempo para iniciar a sua jornada de trabalho.

Se eu for somar os 15 minutos de caminhada da parada do ônibus em Candelária até o trabalho, mais uma hora de viagem de ônibus, já deu pra notar que lá se iria mais duas horas do meu dia, entre casa e trabalho. E isso que estou falando somente da ida, no início do dia. No final do dia, a volta, muitas vezes era pior.

Como nossos horários não batiam de jeito nenhum, então não tinha a carona da Lauren para o trajeto de volta, da rodoviária de Santa Cruz até nossa casa. Tudo pela missão de “economizar”, eu caminhava praticamente por uma hora, todos os dias, porque a minha mentalidade na época era a de que se eu fosse a pé não gastaria com motorista de aplicativo, por exemplo. Mas com esse pensamento de escassez lá se iam mais ou menos umas quatro horas da minha vida, todo santo dia em que eu me deslocava de Santa Cruz do Sul a Candelária.

Quando me dei conta de todo esse desperdício de tempo, e comecei a usar o método MTD→Off, a primeira mudança foi voltar a fazer o trajeto até Candelária de carro.

Só nesse movimento, consegui recuperar mais de duas horas por dia. Então se eu considerar que uma pessoa normalmente fica acordada cerca de 16 horas, significa que conquistei 15% do meu dia para produzir e dedicar a algo que realmente importa para o meu futuro ou da minha família, e também para o meu propósito de vida. Você tem noção do que isso significa?

Farei esse cálculo mais a fundo.

E você precisa começar a fazê-lo adaptado à sua vida!

Nesse período da minha vida, eu fazia essa viagem duas ou três vezes por semana, ou seja, algo em torno de 120 viagens por ano. Se eu multiplicar esse resultado pelas duas horas que eu "recuperei" do meu dia, por ano, eu terei cerca de 240 horas para viver a vida. É como se eu tivesse ganhado mais dez dias para produzir com intenção, com propósito. Um resultado incrível com uma única ação.

Isso sim é ser senhor do seu próprio destino.

Me senti totalmente empoderado quando fiz esses cálculos. E gostaria muito que você se permitisse viver essa sensação. Imagine fazer isso com duas, três, dez atividades do seu dia!? O segredo está em otimizar o seu tempo. Isso pode ser feito cortando alguma MTD, reduzindo ou delegando qualquer microtarefa que possa ser feita por outra pessoa. Pense nisso.

Com quais tarefas do seu dia a dia seria possível brincar de Senhor do Tempo?

Avalie quais as tarefas você faz regularmente e que mais tiram seu tempo. Quais delas, de alguma forma, você pode controlar ou passar para alguém fazer? Pense em todas aquelas tarefas chatas, que você não curte fazer e que, se você terceirizar o processo, podem te dar uma maior liberdade de tempo, como foi o meu caso. Pense em como você poderá "hackear o tempo" a seu favor.

Para ficar mais fácil, vou te propor agora um exercício prático para que você tenha essa experiência também. Na sequência deste conteúdo, você vai encontrar uma ferramenta chamada MTD→Off. Você pode preenchê-la diretamente aqui no seu livro, pode copiar em um caderno ou imprimir uma cópia.

Para isso, basta fazer o download da ferramenta no site <http://www.gianlisboa.com.br/download>

Você também pode fazer em uma planilha ou utilizar o bloco de notas do celular, por exemplo. Porém, meu conselho é que, pelo menos nas primeiras vezes, você se comprometa a fazer no papel para estimular mais o sentido visual do seu cérebro, uma vez que a ideia inicial é deixar a ferramenta próxima de você.

Com ela em mãos, comece a anotar tudo o que você faz durante o dia. Tudinho! Tudo mesmo. Anote desde as atividades mais simples e rápidas até as mais cascadadas e demoradas.

No dia seguinte, logo pela manhã, passe os olhos pela lista e analise as tarefas realizadas tentando lembrar de algo que fez e, por ventura, tenha esquecido de anotar, é uma varredura rápida. Nada que tome muito do seu tempo, só uma pequena revisão. O que importa mesmo é anotar durante o dia.

Ao lado da microtarefa, marque o tempo dedicado para a realização de cada uma delas. Se for preciso, nas primeiras vezes, cronometre. Use um cronômetro ou relógio do celular para isso. Essa parte é uma das mais importantes. Se realmente você não conseguir mensurar, use um tempo estimado. Certamente você tem noção, mais ou menos, do tempo utilizado para cada atividade do seu dia.

Por fim, classifique-as entre MTD Produtiva ou, uma possível, MTD→Off. Se você considerar a anotação como uma tarefa que pode ser “trabalhada” por terceiros, otimizada ou até cancelada, marque um X na terceira coluna e, na última, defina se ela será: delegada, cancelada ou otimizada.

Ferramenta MTD

DIA 1

Tarefas	Tempo	MTD → Off (marque com X)	Delegada (D) Cancelada (C) Otimizada (O)

Tarefas	Tempo	MTD → Off (marque com X)	Delegada (D) Cancelada (C) Otimizada (O)

Sugiro fortemente que você faça, pelo menos, uma planilha por dia durante uma semana, ou seja, serão sete planilhas MTD, com a maior quantidade de tarefas possíveis que você lembrar. É preciso ter em mente que, quanto mais tempo você praticar e fizer o exercício, mais assertividade terá. É natural que em alguns dias da sua semana você venha a ter uma tarefa diferente, que não é rotineira e, por isso, o hábito de escrever fará com que você não esqueça delas na sua lista.

A minha sugestão é que você faça, no mínimo, por duas semanas e, o mais importante, após fazer isso pare para analisar planilha por planilha, dia por dia.

Estudos feitos em universidades norte-americanas, como a de Princeton e da Califórnia, afirmam que ao usar o teclado do computador, ou a tela touch de um celular ou tablete, por exemplo, o processamento cerebral da escrita é feito de forma mais superficial do que quando desenhemos as palavras de próprio punho. Então, aqui novamente eu reforço para que a atividade seja feita no modo analógico, com papel e caneta mesmo.

Com as tabelas preenchidas em mãos, você conseguirá visualizar exatamente quais são as suas Prioridades — Tarefas MTD e quais são as distrações que sugam a sua produtividade. Saberá quanto tempo tem desperdiçado em tarefas que não te levam a lugar algum. Mas, o melhor de tudo é que você descobrirá quais tarefas poderão ser eliminadas da sua rotina, quais são as suas MTD→Off. Aquelas tarefinhas sugadoras de tempo que podem muito bem ser delegadas e feita por outras pessoas. Ou que podem ser otimizadas e poupar tempo no seu dia ou, por fim, serem canceladas e totalmente excluídas da sua vida.

Então, chega de explicações, porque tenho certeza que você entendeu o quão importante essa ferramenta será na sua vida. Mas saiba que o que realmente será extraordinário, serão os resultados que você terá.

Chegou a hora de agir. Sei que parece fácil, mas ao iniciar o processo perceberá que não é tão simples assim. Primeiro porque talvez você faça muitas tarefas durante um dia. Coisas que nem percebe que faz. A maioria das pessoas age automaticamente porque isso é uma função natural do cérebro humano para “economizar energia” e, assim, funcionar no modo instintivo. Em segundo lugar, porque as pessoas não sabem definir o que é uma prioridade na vida.

Por isso, se por acaso, quando você começar suas anotações MTD do dia 1 perceber que teve dificuldades, que esqueceu de anotar várias microtarefas na hora e que, no final do dia, não conseguiu anotar tudo porque já não lembrava mais exatamente o que havia feito, não desamine. Siga em frente! É um processo.

É assim mesmo. No dia 2 você irá conseguir anotar mais atividades e no dia 3 mais ainda. Seja persistente. O nome do jogo é constância. Tenho certeza de que, lá pelo dia 7, você terá uma visão muito mais limpa e entenderá claramente a função de cada tarefa na sua vida. E se poderá encaixá-la ou não na sua rotina.

Essa ferramenta é muito poderosa e recomendo que a utilize pelo menos duas vezes ao ano. Pode ser uma vez a cada semestre, para alinhar e classificar novas tarefas. Sempre com foco no próximo nível.

Lembre-se, já dizia o grande filósofo Platão:

“É a prática que nos leva à perfeição!”

² THEML, Geronimo. Produtividade para quem quer tempo. São Paulo: Editora Gente, 2016. p. 52.

CAPÍTULO VII

O PRISIONEIRO DA SAÚDE

“Aquele que não tem tempo para cuidar da saúde, vai ter que arrumar tempo para cuidar da doença.”

Dr. Lair Ribeiro

Todos temos um pouco do prisioneiro da saúde dentro de nós. Uns mais, outros menos, mas está dentro de todos nós. Isso ocorre porque talvez uma das heranças mais importantes deixadas por nossos ancestrais — e que deveríamos ter mantido — é a de se alimentar para sobreviver e para se manter vivo. Nossos ancestrais dedicavam-se à caça, à pesca e à busca de frutos, raízes e vegetais por um só motivo: manterem-se vivos.

Conforme os anos foram passando, nós fomos evoluindo. Com isso, nossa capacidade de pensar e criar foi ficando mais apurada. A sociedade foi crescendo mais a cada dia e, então, foi necessário fazer adaptações e organizações. Veio a Revolução Industrial e, a partir daí, passamos a ter pressa para tudo, porque precisávamos produzir cada vez mais, empurrados pela evolução.

A questão da sobrevivência foi ficando de lado e, gradativamente, sendo trocada por facilidades como o prazer de comer. As comidas foram ficando cada vez mais saborosas e o acesso cada vez mais facilitado. A partir de então, já não precisávamos mais sair para caçar, pescar ou plantar. E hoje, quando queremos comer, simplesmente vamos ao mercado e lá conseguimos de tudo.

Passamos por uma grande mudança e agora muitos de nós, lamentavelmente, vivem para comer. Eis que surge uma doença que conhecemos por compulsão alimentar. Um distúrbio caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos que acontece mesmo sem a presença da fome ou da necessidade física do alimento.

Nos primórdios da humanidade, os homens primitivos não tinham muitas técnicas de conservação de alimentos. Sabe-se que eles usavam o fogo e a

secagem natural — pela ação do sol, mas, mesmo que instintivamente, sabiam para o que servia o alimento e sua real finalidade. Sabiam também que o alimento tinha uma “vida útil” e que existia um determinado período após a conquista para que ele fosse consumido. Ao fim desse prazo, seria preciso uma nova busca por alimentos, fosse para sua família ou para o povoado.

Quando eram afortunados com abundância de alimentos e notavam que a carne da caça, dos peixes ou dos frutos não iriam suportar a ação do tempo, se viam obrigados a comer o máximo possível enquanto os alimentos ainda estavam adequados para consumo; estocando, assim, em seus próprios estômagos. Tenho a ligeira impressão de que também herdamos esse comportamento.

Certo dia eu estava pensando em como as pessoas comem da mesma maneira que os povos primitivos. Para comprovar, basta colocar uma mesa farta em frente às pessoas e elas começarão a devorar absolutamente tudo, como se o mundo fosse acabar naquele instante. Você já percebeu isso quando vai a uma festa com comida à vontade ou em um restaurante com buffet livre? Aqueles pratos enormes que mais parecem montanhas? E o rodízio de pizzas? Que as pessoas comem como se tivessem a obrigatoriedade de “aproveitar tudo aquilo”?

Saiba que parte desse comportamento antiquado, instintivamente, vem do cérebro humano que ativa o modo reptiliano em situações desse tipo. A racionalidade é deixada de lado e o cérebro resgata uma inclinação nata de sobrevivência e manda mensagens do tipo “vou comer para não ir fora” ou “vou comer para que não haja desperdício”.

Estudos científicos mostram que esse pensamento está ligado a apenas duas alternativas: luta ou fuga. Logo, diante do “perigo iminente”, o cérebro reptiliano assume o comando, inibindo, assim, a lógica e a razão.

Então, já que não existe razão para lutas, para caça ou esforço físico para a busca de novos alimentos, o indivíduo moderno acaba, sem razão lógica, estocando alimento em seu próprio estômago. Possivelmente, esse poderia ser um dos motivos pelo qual se costuma sair de um rodízio de pizza pesado e caminhando arcado pelo inchaço do estômago.

“Você é o que você come.”

“Você é o produto de suas escolhas.”

“O seu corpo é reflexo da sua história.”²

Em algum momento da sua vida, você já deve ter ouvido alguma dessas frases, senão todas. A última pertence a Deepak Chopra, renomado médico indiano, radicado nos Estados Unidos, que também é escritor e professor de Ayurveda⁴, espiritualidade e medicina corpo-mente.

Pessoalmente, acredito muito na frase do Dr. Deepak. Fazendo uma análise mais a fundo, percebo que ele não menciona nada sobre alimentação, espiritualidade ou exercícios físicos, mas consegue, de maneira precisa, englobar toda a história passada do indivíduo. Com isso, entendo perfeitamente que ele passa o alerta e a importância sobre os cuidados básicos para uma vida longa e com boa saúde.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ter saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Então, deixo aqui a reflexão: o que você está fazendo para obter esse bem-estar? Se você não se cuida, não se exercita e não tem uma alimentação regrada, cedo ou tarde seu corpo mandará sinais. Dores, sobrepeso, indisposição, doenças.

Já parou para pensar por quantos anos deseja viver? 80, 90, 100 anos? Como você quer chegar até lá? Como pretende estar naquela que deve ser a "melhor idade" da sua vida? Quer chegar com energia e independência ou totalmente dependente de terceiros, amigos, familiares ou cuidadores?

Quando Dr. Deepak diz "O seu corpo é reflexo da sua história" significa que tudo aquilo que você faz agora, hoje, neste exato momento, será refletido no seu corpo, na sua saúde, na sua vitalidade e na sua independência futura.

Lembre-se da frase do Dr. Lair Ribeiro que está no início deste capítulo que diz: "Se você não tem tempo para cuidar da sua saúde, terá que arrumar tempo para cuidar da doença.". Inevitavelmente, um dia essa conta será cobrada.

Dra. Lauren Thomasi é fisioterapeuta, instrutora de pilates, especialista em dor e pós-graduanda em neurociência e performance humana. Tem diversas formações, entre elas, uma pós-graduação em neurociência e a formação em medicina germânica Heilkunde, que vai além dos sintomas da dor na busca de sua origem. Ela atua na área da saúde há mais de 15 anos e, por sua vasta experiência sobre o tema, somada à vivência diária com seus pacientes, tem uma sólida opinião sobre bem-estar, saúde e dor na maturidade. Lauren afirma que todo o tipo de dor, e patologia, vem acompanhado de um estilo de vida.

Independentemente de o sintoma ser apenas físico e, supostamente, poder ser tratado apenas “por fora” com analgesia e movimentos.

A maneira como você enxerga a sua vida ou dá desculpas para não iniciar um tratamento, uma atividade física ou cuidados com a sua alimentação faz toda a diferença para uma mudança significativa na qualidade de vida, assim como olhar positivamente para os progressos está relacionado à recuperação de doenças e dores.

Afinal, quando você não valoriza e não percebe que o bem-estar é a sequência de uma qualidade de vida em abundância, algumas dores podem até sumir por algum tempo, mas fatalmente elas voltarão. Cedo ou tarde.

Nada disso é tão simples. De qualquer maneira, quando você realmente está disposto a mudar, a recuperação ou as pequenas conquistas vêm acompanhadas de novos hábitos, que, de pouquinho em pouquinho, trazem resultados como mente e corpo saudáveis.

A confiança no trabalho e no conhecimento dos profissionais da área da saúde é de extrema importância para entender o caminho proposto. Cuide de você! Inicie um processo preventivo, procure um especialista para que ele possa fazer um acompanhamento da sua saúde física e mental. Certamente em pouco tempo você verá o progresso da sua reeducação com dias de mais energia, disposição e uma saúde impecável. Saiba que sempre será melhor prevenir do que remediar.

“O tratamento e o foco devem estar na saúde e não na doença.”

(Dra. Lauren Thomasi)

³ Frase conhecida de Deepak Chopra.

⁴ Ayurveda é uma terapia milenar focada no equilíbrio do corpo, da mente e do espírito para uma vida saudável e uma longevidade vigorosa.

CAPÍTULO VIII

O PRISIONEIRO DAS EMOÇÕES

“Assuma o controle das suas ações mais consistentes e comece conscientemente e deliberadamente a remodelar a sua experiência diária de vida.”

Tonny Robins

Certamente você conhece alguém que se acha vítima de tudo. Que usa o vitimismo em qualquer situação e com todos ao seu redor. Não pode ver duas pessoas conversando “de canto” porque logo acha que o assunto é a respeito dela e se sente perseguida. Gasta toda a energia e o seu tempo tentando buscar um culpado para tudo o que acontece na sua vida.

Esse tipo de pessoa tem uma tendência muito forte de buscar possíveis problemas quando normalmente não existem. Ela tem o moral destruído, destruído, a autoconfiança já não existe porque os pensamentos dominantes são regidos pelas emoções erradas. Fica fantasiando coisas em sua mente para usar como pretexto ou para culpar alguém por algo que não está acontecendo como gostaria que estivesse. Afinal, nada dá certo em sua vida sofrida.

Ser prisioneiro das emoções é o que pode levar pessoas a terem esse tipo de comportamento. E é um dos piores tipos de prisão. Se usarmos da mesma analogia, é como viver em uma penitenciária de segurança máxima, daquelas com regras bem severas, e a única saída é eminentemente bloqueada.

Essa pessoa geralmente acaba machucando a si mesma, mas a consequência mais danosa é que ela machuca também os outros ao seu redor. As pessoas que ela ama, as pessoas que a amam, as pessoas de seu círculo social e familiar. Tudo isso por erros de julgamentos precipitadamente analisados. O que acontece na verdade é que ela faz uma só análise a partir do seu próprio ponto de vista e toma isso como verdade.

Entretanto, toda história tem três pontos de vista. O primeiro é o seu olhar; o segundo é como a outra pessoa envolvida enxerga a situação; e o terceiro ponto de vista é o das pessoas que não têm envolvimento direto, e que estão apenas olhando de fora; com o poder do julgamento e, geralmente, com maior isenção.

Infelizmente a análise do prisioneiro das emoções costuma ser egocêntrica e baseada somente na sua verdade. A sua opinião é a que vale. Todo o restante, o sentimento, a opinião e o ponto de vista das outras pessoas, passa despercebido pela sua checklist de julgamento.

Mais tarde, algumas pessoas caem na realidade porque se permitem observar as situações com "os óculos das outras duas visões". Com isso, é comum acabarem se arrependendo e afundando-se em um sentimento de angústia e dor.

Por que comparar a prisão das emoções com uma prisão de segurança máxima? Porque poucas são as vezes em que esse prisioneiro consegue se libertar sozinho. É preciso orientação e ajuda de um profissional, e de muito apoio de familiares e das pessoas que o rodeiam.

Cada caso e intensidade requerem um ou mais profissionais. Pode ser um coach, um terapeuta holístico, um mentor, um trainner, em outros casos precisa de psicólogos ou psiquiatras para sair desse tipo de prisão. O importante é reconhecer e permitir que esses profissionais possam atuar influenciando diretamente na vida do prisioneiro das emoções para que possam se libertar consciente e, com certeza, muito mais rapidamente.

São pessoas que vivem em algum outro momento, que não o agora, não vivem o hoje, o presente. Elas vivem com muitas preocupações e revivem constantemente lembranças do passado. Ou pior, imaginam situações do que pode acontecer no futuro criando (mentalmente) diversos cenários, geralmente negativos ou ruins, que levam à depressão, a angústias, a preocupações excessivas, à raiva, ao vitimismo e a sentimentos de ansiedade.

Os seres humanos têm cinco emoções universais: **Medo, Tristeza, Alegria, Raiva e Nojo.**

Recomendo fortemente que você assista à animação *Divertida Mente*, da Disney-Pixar, para que você possa entender um pouco mais sobre elas, caso ainda não tenha assistido. O filme trata de uma forma leve e divertida o assunto

da inteligência emocional, e cada sentimento é um personagem que atua “com vida própria” dentro da protagonista.

Essas cinco emoções básicas, e universais, estão diretamente ligadas à vida cotidiana das pessoas. Desde a hora que despertam até o momento de dormir. Não importa qual seja a raça, a cor, o credo, o sexo ou a classe social, e por isso é tão importante entender um pouco mais sobre cada uma delas.

MEDO

O medo é um mecanismo de proteção importantíssimo para a sobrevivência humana. Imagine se você não tivesse medo, a quantos possíveis riscos se colocaria diariamente? Pois é justamente o medo — aquela reação natural e involuntária — que aciona um alerta de proteção, evitando que você se coloque em risco.

O sistema límbico do cérebro é ativado, as pupilas dilatam, você fica com a musculatura toda contraída, preparado para lutar, paralisar ou fugir a qualquer momento, o coração acelera e a sua respiração vai ficando cada vez mais ofegante. Essas são algumas das possíveis reações quando você se depara com o perigo, ou com algum desafio pouco conhecido.

Alguns medos travam fazendo com que você, instintiva ou involuntariamente, queira fugir. Esse é o tipo de medo (emoção) que deve ser combatido e controlado pela razão.

Sabe aquela entrevista de emprego que você desmarcou por medo de não ser contratado ou de não se achar capaz para desempenhar a função, de não ter habilidade ou conhecimento suficiente para o cargo? E aquela palestra ou reunião que você tem que apresentar e na hora dá uma dor de barriga, que não deixa você sair do banheiro? Ou ainda aquela paquera que você está de olho há anos, mas ainda não teve coragem de expor seus sentimentos até hoje? Saiba que é o medo que está fazendo você ficar paralisado. Por ironia do destino, saiba que a coragem não é a ausência de medo.

Coragem é ir apesar do medo

Parta do pressuposto que “Se alguém pode fazer algo, você também pode!”. Sabendo disso, entenda que é possível assumir o seu protagonismo. Você não precisa ficar na plateia olhando os outros fazerem o que você gostaria de (e

poderia) fazer. Se dando bem. Vá com medo mesmo! Acredite, todos sentem medo, a grande diferença é partir para ação e superar suas próprias barreiras. Prefira sempre pecar pela ação e não pela falta dela.

“O medo de perder tira a vontade de ganhar”, essa é uma frase muito famosa atribuída a Vanderlei Luxemburgo, no mundo do futebol.

Entendo que Luxemburgo menciona essa frase para, justamente, fazer com que seus atletas ajam com convicção e coragem, apesar do medo que possam estar sentindo e assumam a fisiologia de um vencedor.

ALEGRIA

A alegria é a emoção que eu mais gosto. Obviamente, ela é a mais positiva e ligada diretamente ao prazer e à felicidade. Nosso corpo começa a se comportar de forma diferente porque esta é a melhor forma que ele encontra para incentivar a ação ou recompensa.

Podemos ativar alguns hormônios que são conhecidos como o quarteto da felicidade: dopamina, endorfina, serotonina e ocitocina. Esses hormônios estão sempre presentes e ativos no nosso organismo e a grande sacada é mantê-los em equilíbrio.

Possivelmente você já teve, na adolescência, aquele momento de paquera, certo? Um crush. Busque na sua memória como foi esse namorico e o que você sentiu. O que passou pela sua cabeça momentos antes de se encontrar com a pessoa amada? Como foi esse encontro? Como foi pegar na mão dessa pessoa especial? Agora, imagine os momentos em que vocês viveram durante aquele encontro, tente resgatar todas aquelas emoções que sentiu naquela época, reviva profundamente.

Acredito que você tenha sentido um misto de emoções e sentimentos.

Agora eu quero que você se concentre no momento da despedida, logo depois de ter soltado a mão dessa pessoa, que você tanto gostava, ou possivelmente amava. Aquele momento estava tão bom que você não queria se despedir, na verdade, queria que o relógio parasse de girar e que todo o resto congelasse naquele momento. Até que, inevitavelmente, vocês soltam as mãos um do outro. Você se afastava, lentamente, sem tirar os olhos da pessoa amada, e com o coração palpitando, querendo explodir, querendo saltar pela boca.

Tente esquecer todos os outros sentimentos e foque somente neste, que ficou imediatamente após esse encontro. Fique com esse sentimento vivo na memória o máximo que puder. E é bem provável que esteja sentindo a plenitude de todo o seu ser.

Posso apostar que você, agora, tem o mais largo de todos os sorrisos no rosto. Segue com os olhos fixos enquanto se afasta da pessoa e, por um instante, olha para os céus e agradece a Deus por estar vivendo tudo isso.

Nesse momento, se alguém cruzar com você, receberá o maior e melhor bom-dia ou boa-noite que se possa imaginar. Porque você estará praticamente dançando e cantarolando *Singing in the rain* no meio da rua, sem o menor pudor. É com esse sentimento que você cria um empoderamento muito forte e se sente como um super-herói. Chega a acreditar que poderia salvar o planeta mesmo que fosse atacado com toda a criptonita existente no mundo. Esse sentimento, de ser e estar pleno, é o sentimento da alegria.

Te fiz reviver todo esse sentimento para você entender que o que nos motiva a realizar algo é justamente o benefício de poder sentir a mesma coisa no futuro. O ser humano busca isso o tempo todo, mesmo que sem saber, inconscientemente; afinal de contas, é esse sentimento intenso de alegria que se almeja repetir.

Agora, se você estiver pensando que não tem essa motivação ou que não consegue se sentir beneficiado, provavelmente você está dominado pela tristeza neste momento, e está tudo bem. Entenda que tudo na nossa vida é cíclico, a própria vida em que vivemos é feita de ciclos, assim como há o inverno e o verão, na vida temos altos e baixos. Ninguém vive em um platô de alegria, assim como ninguém vive com momentos de tristeza constante. Quando você entender isso e pegar essa única chave, será libertador, posso te garantir.

Da mesma forma em que o inverno vai embora, vem a primavera florescendo todos os jardins e começa a colorir o mundo que logo vai dar lugar ao verão; na vida acontece exatamente da mesma forma. Então, quando sua vida estiver no inverno, saiba que vai passar, que logo virá a primavera e, em seguida, poderá surgir o melhor verão de todos os tempos.

Lembra do sentimento de alegria e empoderamento que sentiu com a experiência feita quando relembrou do crush? Tenho certeza de que, se

procurar bem, remexer em todas as suas memórias, vai recordar de muitos momentos assim durante a sua vida. E essa quantidade de memórias está diretamente relacionada à quantidade de verões — estação do ano — que você já presenciou, obviamente.

Ser feliz o tempo todo é uma utopia. Você, de fato, passará por momentos de felicidade, alguns com maior intensidade, outros de menor intensidade. Entenda que em algum momento esse ciclo vai mudar e vai migrar para algum outro tipo de sentimento. Portanto, não confunda infelicidade com momentos de não felicidade. É preciso estar pronto para lidar com as dificuldades e principalmente com as frustrações, sabendo que isso tudo é um gigantesco vai e volta. Qualquer emoção que esteja sentindo não será constante eternamente. Passará.

O seu momento de alegria e felicidade, de medo, de raiva, de nojo ou de tristeza é como andar em uma roda gigante, em uma mesma volta, uma hora você está em cima e em outra está embaixo.

A tristeza compõe as nossas emoções porque é importante para o fortalecimento e o amadurecimento de quem somos. Sentir alegria e tristeza faz parte do ser humano. Entretanto, quando há dois extremos que persistem no seu cotidiano, a ponto de incomodar e trazer certas dificuldades de relacionamento ou interação social, esteja alerta; é sempre importante avaliar isso por meio de profissionais da área da saúde.

TRISTEZA

É o sentimento exatamente oposto ao da alegria. A tristeza consiste em um estado de desânimo, cansaço e solidão: é assim que costumamos definir a tristeza. Por mais que você sempre queira fugir dela, é preciso entender que se trata de uma emoção absolutamente normal e que pode, em certos momentos, ser até saudável. Afinal, ela faz parte da vida.

Ainda assim, é importante ficar atento para que ela não se prolongue por muito tempo. Deixar a emoção da tristeza se agravar ao ponto de ser uma presença muita constante pode vir a se tornar depressão ou algo do gênero. A tristeza comum e saudável deve ser passageira, assim como acontece com a alegria. Deve ser um outro ciclo da nossa vida. Então, entenda de uma vez por

todas e grave isto na sua cabeça: ninguém tem alegria ou felicidade plena, da mesma maneira que ninguém tem tristeza para sempre.

Você não foi amaldiçoado. Muito menos fadado a ser infeliz para o resto da vida. Tire essa crença da sua cabeça e da sua vida.

Aceite, receba e dê valor a todos os momentos alegres que você já teve na sua vida. Certamente já sentiu alegria ao dar o primeiro beijo, ao conseguir o primeiro emprego, ao ganhar uma promoção ou simplesmente por receber um abraço de quem te quer bem.

A grande magia dos sentimentos é que, assim como a tristeza vem à sua mente, a alegria também pode vir. É você quem decide. Quando algo que te desagrada acontecer, reviva um sentimento de alegria. Você pode trazê-lo novamente a qualquer momento na sua mente para tomar conta da sua vida, nem que seja por alguns instantes. O exercício que você deve fazer é justamente tentar guardar esse sentimento bom pelo maior tempo possível na sua mente, se force a relembrar sempre que considerar necessário. Cada vez que você revisita um desses acontecimentos bons, que foram felizes na sua vida, você dispara ao seu cérebro uma mensagem estimulante.

Esqueça essa paranoia de que você precisa ganhar na loteria primeiro, comprar o seu carro ou conquistar a tão sonhada casa própria para ser feliz, ou ainda que precisa achar o príncipe encantado para vocês viverem felizes para sempre, como em um conto de fadas.

De uma forma simples, a ciência já identificou um caminho para estimular os nossos neurônios a produzir mais serotonina, endorfina, dopamina e oxitocina. Esses neurotransmissores, quando surgem, parecem estar vestidos com capas de super-heróis para nos alegrar, são os protagonistas dos nossos momentos felizes.

Porém, cientistas também descobriram que eles não ficam em atividade o tempo todo. O quarteto da felicidade — como são conhecidos esses neurônios — é acionado quando a mente detecta uma situação favorável e é desligado instantaneamente, quase como um passe de mágica. É por esse motivo que o prazer, a alegria e, principalmente, a excitação permanecem por pouquíssimas horas ou somente por alguns minutos.

Segundo a neurocientista nova-iorquina Loretta Graziano Breuning, em seu livro *Habits of a Happy Brains* (Hábitos de um cérebro feliz)⁵, é possível

escolher que o sentimento venha acompanhado de uma dose de excitação ou de relaxamento. Ela afirma que é possível identificar a relação entre os neurotransmissores e a emoção vivenciada na mente. Logo, é possível que você consiga repetir episódios felizes, assim como consegue evitar situações que despertam tristeza ou mau humor.

Para o poeta Charles Bukowski, a tristeza é causada pela inteligência, porque quanto mais você entende certas coisas, mais você gostaria de não as compreender. Mas quando Bukowski disse isso, talvez não soubesse que essa emoção pode ser controlada e tem vários níveis de intensidade, que vão desde um estado de desapontamento até a angústia, que é bem mais intensa. Ela pode ser desencadeada por diversos acontecimentos como, uma desilusão amorosa, problemas financeiros, traumas, descontentamento profissional/pessoal ou algum outro tipo de conflito interior. O que ocorre é que, com sua inteligência e conhecimento no assunto, você consegue controlá-la de forma saudável.

Imagine o funcionamento de um carro. Você sabe que para que ele funcione como esperado é preciso ter água no radiador, fluido de freio, ar nos pneus, óleo no motor e combustível no tanque. Então, se faltar qualquer um desses itens, até pode ser que o veículo se movimente, mas é muito provável que não vá muito longe. E ainda corre o risco de sofrer um acidente no percurso.

É exatamente da mesma maneira que acontece com o nosso estado emocional. Com pouca serotonina, o mau humor tomará conta do seu dia. Sem endorfina, faltará ânimo para malhar e até para sair da cama e, assim, a tristeza vai minando sua vida. Para conseguir domar os sentimentos e as emoções, é muito mais fácil do que se imagina. Basta saber como liberar esses neurotransmissores queridinhos (e necessários).

Dê abraços, beijos, carícias — o ato de amar e ser amado faz o cérebro liberar automaticamente muita ocitocina. É inevitável a sensação de alegria e plenitude quando você está perto das pessoas que ama. Esse hormônio é o mesmo liberado pelas mães grávidas no momento do parto e depois quando está amamentando, é o hormônio do amor e das relações interpessoais. Busque dar boas gargalhadas, saia para se divertir com amigos, faça atividades bacanas em casa com os familiares ou, simplesmente, assista a uma boa comédia — daquelas que vão te arrancar boas gargalhadas. Qualquer

uma dessas coisas fará o seu cérebro se encher de endorfina e trará aquela sensação de prazer, alegria e bem-estar.

NOJO

O nojo gera repulsa ou a necessidade de rejeitar algo. O nojinho, como muitos gostam de dizer, acaba criando uma sensação clara e objetiva de que você não está gostando de algo e tem uma sensação de desagrado. Quem tem ou teve filhos pequenos, deve lembrar das caretas que eles fazem para certos tipos de alimentos. Chega a ser engraçadinho porque essa é uma resposta automática que caracteriza o nojo — um tipo de repulsa, só de se imaginar comendo aquilo que não gosta.

É interessante observar como uma futura mamãe também tem muito esse sentimento e, como efeito fisiológico mais comum, ela sente náuseas e mal-estar gastrointestinal. Costumo dizer que tudo tem um lado positivo, inclusive o nojo. Talvez você nunca tenha parado para pensar nisso, mas esse sentimento tem como principal função evitar qualquer tipo de estímulo que possa provocar uma intoxicação. O nojo ajuda a manter distância de coisas que podem fazer as pessoas adoecerem como, comidas estragadas, secreções corporais e alguns animais peçonhentos, como baratas e ratos.

O nojo nada mais é do que uma resposta emocional de rejeição a algo potencialmente contagioso, ofensivo, desagradável ou perigoso. É um sentimento que vem principalmente pelo paladar, mas pode ser percebido também por outros sentidos como o olfato, o tato ou a visão. A parte do cérebro responsável pelo nojo, a ínsula, ou córtex insular, também está ligada às emoções e, por isso, é possível sentir repulsa de coisas abstratas como nojo de crueldade, por exemplo.

Então, não se preocupe se você tem um nojo moderado. O alerta deve surgir caso você perceba um sentimento exagerado de nojo, o que não é incomum. Tudo o que é demais está em potencial desequilíbrio; logo, sentir nojo exageradamente pode ser um sinal de que você possa ter um transtorno obsessivo compulsivo (TOC). Por exemplo, pessoas com medo excessivo de contaminação e que passam a evitar qualquer situação que possa ter um mínimo risco de contaminação terminam por criar ambientes propícios para que não

existam riscos e terão dificuldades de interagir com outras pessoas. Situações desse tipo são uma patologia que precisa de tratamento.

Existe um teste muito fácil para você descobrir se está exagerando seu nível de "nojinho": a modelagem. Basta observar como a maioria faz e, caso você esteja fora do padrão de comportamento, ligue o sinal de alerta. Isso ainda não quer dizer que esse é o seu diagnóstico. Calma, respire. É só uma luz vermelha, piscando, para que você preste mais atenção no modo que age.

Por exemplo, caso tenha alguma repulsa ou sensação elevada de desconforto para pegar um alimento na mão enquanto todos os outros pegam ou caso não consiga pisar no chão descalço ou encostar em algo sem sair correndo para lavar as mãos, pode ser um sinal de que algo precisa ser feito. Não comer em restaurantes ou na casa de outras pessoas, ou ainda, não sentar em local público é altamente recomendado que, pelo menos, você procure conversar com um profissional para ter certeza de que você não precisa de ajuda.

Lembre-se de que o nojo é um sentimento necessário, mas que o nojo e o desprezo em excesso podem ser um desequilíbrio que precisa ser tratado de maneira adequada.

RAIVA

A raiva, assim como visto com outras emoções, também pode funcionar como um mecanismo de proteção ou estímulo.

Quando se tem controle sobre esse sentimento, ele pode ajudar no entendimento sobre certas situações da vida, pode fazer com que você saia da sua zona de conforto por exemplo. Pode também ser um combustível na busca de motivação para melhorias na sua vida e até poderá trazer, por meio do estímulo cerebral, soluções que talvez, sem a raiva, você sequer cogitasse como opções.

Muitos treinadores também utilizam da liberação da raiva como uma forma de descarregar tensões. Outros, como forma de transformação, fazendo dela uma força positiva para que você possa conquistar aquilo que realmente quer. Sempre com muito equilíbrio, controle e atenção.

Pense em como você reage no trânsito quando leva "uma fechada" ou um simples buzinaço. Quão grande é a sua raiva quando pega uma fila gigantesca que não anda e se vê ali, por horas e horas, perdendo seu tempo? Ou qual seria a

sua reação quando o computador ou celular trava justo na hora errada? Perceba que são várias as situações, no cotidiano, que podem causar a sensação de frustração e raiva excessiva.

A raiva também pode acionar, no cérebro, o circuito de luta e fuga. Essa emoção interliga o sistema nervoso central e periférico com o sistema endócrino, logo, em algumas situações, é possível que você fique mais atento e de olhos bem abertos, em profundo estado de alerta. O maior erro é deixar se consumir por essa emoção e descontar em quem está ao seu lado — o que, infelizmente, geralmente acontece.

No momento de descontrole, não importa quem está por perto, seja um familiar amado, seja um amigo ou colega de trabalho, quando aquele sentimento estressante vem de forma avassaladora, a pessoa estoura e ofende sem peso nem medida — e é natural que isso aconteça eventualmente. Porém, cultivar essa raiva excessiva faz com que o corpo humano entre em estado de estresse, pois a descarga de adrenalina no organismo é muito grande. Isso é prejudicial porque pode causar inclusive alterações fisiológicas como aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos gerando tonturas, vertigens, tremores, inquietação e insônia. Para não ser um refém da raiva, você deve aprender a administrá-la de forma saudável, tendo em vista que ela afeta negativamente as suas relações sociais.

⁵ BREUNING, Loretta Graziano. *Habits of a Happy Brains*. Massachusetts: Adams Media, 2016.

CAPÍTULO IX

A TRANSFORMAÇÃO

“O resultado da sua vida de hoje é o reflexo das ações que você teve, gerenciadas pelas emoções diretamente interligadas a elas.”

“O resultado da tua vida de hoje é o reflexo das ações que você teve, gerenciadas pelas emoções diretamente interligadas a elas.”

APROVEITE O DIA

Carpe diem

Carpe Diem

•

•

CAPÍTULO X

O PRISIONEIRO DAS DISTRAÇÕES

“Foca-te naquilo que queres, tudo o resto é uma distração.”

1. **Distrações cotidianas:** são as distrações mais comuns e existem desde que o mundo é mundo. Pode ser, por exemplo, algum fator biológico, como dor no corpo, que te impede de manter a concentração por muito tempo. Mas também podem ser as pessoas, como colegas de trabalho, familiares, amigos e cônjuges. Elas podem te interromper muito mais do que você imagina, e se você não bloquear essa interrupção de alguma forma será, com certeza, a maior causa de sua falta de produtividade.
2. **Distrações da vida moderna:** a informação está ao nosso alcance por meio da internet. A comunicação está muito facilitada e rápida. Dessa forma, a todo momento está “pulando” alguma informação na nossa frente ou “pipocando” mensagens de pessoas querendo atenção. Com a impaciência de quem deseja sua atenção vem a presença do seu smartphone no ambiente de trabalho, afinal, as pessoas exigem cada vez mais uma resposta rápida ou não aceitam sua “demora” e “ausência” na interação. Isso simplesmente faz com que seu dia a dia seja prejudicado.

CAPÍTULO XI

O PRISIONEIRO DA CULPA

“Tome cuidado com o vazio de uma vida ocupada demais.”

Não busque culpados.

Busque soluções.

CAPÍTULO XII

O DIAGNÓSTICO

“Como é perigoso libertar um povo que prefere escravidão.”

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prisioneiro do Tempo											
Prisioneiro do Trabalho											
Prisioneiro das Contas											
Prisioneiro das Tarefas											
Prisioneiro da Saúde											
Prisioneiro das Emoções											
Prisioneiro das Distrações											
Prisioneiro do Medo											

CAPÍTULO XIII

HÁBITOS PODEROSOS — MÉTODO MECI

“A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer de escada, degrau por degrau.”

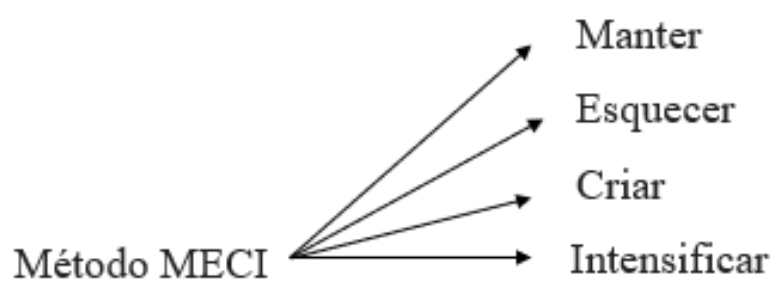
HÁBITO

substantivo masculino

Maneira usual de ser, fazer, sentir; costume, regra, modo.

Maneira permanente ou frequente de comportar-se; mania.

Plural Hábitos: o mesmo que: costumes, manias, habitudes, praxes, rotinas, usanças, usos habituais.



COMO FUNCIONA PARA PREENCHER A PLANILHA MECI

CAPÍTULO XIV

O PODER DA LIBERTAÇÃO É A AÇÃO QUE TE LIBERTA

“Quando me amei o suficiente, comecei a deixar tudo o que não era saudável. Isso significava pessoas, empregos, minhas próprias crenças e hábitos. Abri mão de qualquer coisa que me mantivesse pequena.”

Science

I'll do it tomorrow

Psychological

•

•

•

•

•

•

•

CAPÍTULO XV

AS CHAVES DA LIBERDADE

“O segredo da vida é determinado pelo que você busca!”



- 1. Garantir segurança e liberdade.**
- 2. Realizar sonhos.**
- 3. Ajudar pessoas.**



CAPÍTULO XVI

HÁBITOS DA SUPERPRODUTIVIDADE

“Quando tudo parecer estar indo contra você, lembre-se de que o avião decola contra o vento, não a favor dele.”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

NÃO PARA! NÃO PARA! NÃO PARA!

Quer continuar aprendendo?

CONTINUE SEU PROGRESSO POR MEIO DAS REDES SOCIAIS E CONTEÚDOS GRATUITOS:

gian.lisboa



WWW.GIANLISBOA.COM.BR

APONTE A CÂMERA DO SEU
CELULAR PARA O CÓDIGO



GIAN LISBOA



SOBRE A OBRA

Você só pode melhorar aquilo que entende!

Neste livro inspirador, Gian Lisboa explora a poderosa influência dos hábitos em nossas vidas. Ele desvenda como um hábito pode ser tanto um trampolim para o sucesso quanto uma armadilha para o fracasso. E você pode estar em uma armadilha sem perceber.

O autor identifica oito "prisioneiros da vida" que podem estar limitando seu crescimento e prosperidade, oferecendo *insights* práticos para identificá-los em sua própria vida.

Com uma linguagem simples e envolvente, Lisboa fornece ferramentas poderosas para te ajudar a transformar seus hábitos imediatamente. Ele desafia aqueles que se sentem presos em suas circunstâncias, mostrando que é possível alcançar o equilíbrio em todas as áreas da vida, incluindo família, amor, trabalho, saúde, espiritualidade e riqueza.

Você não está lendo esta sinopse por acaso. Talvez você esteja, neste momento, atirando a toalha, pensando que não existe solução ou saída para as dificuldades que hoje se apresentam a você.

Vai se libertar dessa prisão que te deixa cheio de angústias, porque, lá no fundo, você sabe que merece tudo o que deseja. O equilíbrio é ter uma vida extraordinária e feliz. A vida que você nasceu pra ter.

Este livro é um guia passo a passo baseado na jornada pessoal do autor, que o ajudou a sair de uma vida medíocre alcançando uma vida plena em todos os sentidos. Gian Lisboa compartilha seu método para criar "Hábitos que Libertam" oferecendo a você, leitor, a oportunidade de viver uma vida extraordinária e feliz, alinhada com seu verdadeiro potencial. É uma leitura essencial para qualquer um que deseja uma vida abundante e significativa.

"Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância" (João 10:10).

Appris
editora